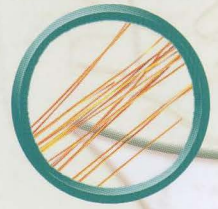
Dr. Mihaela Bilic este nutriţionistul care a ajutat-o pe Teo Trandafir să slăbească. Printre cei care au apelat la sfaturile Mihaelei se mai numără şi alte vedete din România eling, Mihaela Rădulescu sau Andreea În spatele acestei cariere de succes se de muncă şi o mulţime de cursuri de în întreaga lume.

ihaela a absolvit Facultatea de Medicină rol Davila din Bucureşti. Între 1996 şi rezidenţiatul la secţia de diabet şi boli de talului Universitar din Bucureşti. Apoi un an la Clinica de Obezitate a spitalului- din Paris. În 2001 devine medic specialist boli de nutriţie. Urmează alte stagii în llness din întreaga Europă. Inclusiv un de perfecţionare la celebra clinică re "PLANAS" din Barcelona.

Mihaela este medic nutriţionist la clinicile stetică "Medical Service" din Bacău şi din Bucureşti. Este căsătorită cu unul apreciaţi chirurgi esteticieni din România, stantin Stan. În timpul liber îi place să lătorească şi bineînţeles să scrie.

dr. Mihaela Bilic silueta dincolo de mituri

dr. MIHAELA BILIC



silueta dincolo de mituri

ghid de nutriţie pentru silueta ta

Editura Coreus Publishing

si consistent. Ce zici de o porție de cereale cu lapte? În mai puțin de 30 de secunde masa e deja preparată. Şi nu orice masa, ci una bogată în vitamine, minerale şi fibre cu un aport foarte scăzut de calorii. Nu îți rămâne decât să te bucuri de un gust delicios şi de o zi plină de energie. Energie care te va ține în formă chiar şi seara, când în liniştea locuinței tale vei citi cu plăcere această carte. Lectură plăcută!

Nestle

CAPITOLUL I

CIOCOLATĂ PE PÂINE. DESPRE GLUCIDE

CIOCOLATĂ PE PÂINE. DESPRE GLUCIDE

Este suficient să pronunți cuvântul „dulciuri" sau „pâine" şi grupul manechinelor care beau doar apă plată cu lămâie vor fi oripilate. Un adevăr există, dar asta nu înseamnă că trebuie să punem pentru totdeauna la colț produsele care conțin aşa numiții hidrați de carbon, compuşi pe bază de glucoză, deci dulci.

Cea mai importantă sursă de energie din alimentația noastră este reprezentată de aceşti hidrați de carbon (carbohidrați), care sunt consumați atât pentru activitatea fizică de către muşchi (inclusiv muşchii inimii), cât şi de creier şi sistemul nervos central pentru activitatea intelectuală.

Carbohidrații sunt, aşadar, esențiali în dieta zilnică, deoarece organismul foloseşte exclusiv glucoza ca sursă de energie, iar dacă aceasta nu este furnizată din exterior se vede nevoit să distrugă proteine, substanțe de calitate superioară responsabile de alcătuirea structurii tuturor organelor, pentru a obține câteva molecule de glucoză.

Pe lângă activitatea cerebrală, glucoza este indispensabilă şi pentru funcționarea corectă a metabolismului lipidic, ştiut fiind faptul că depozitele de grăsime nu pot fi „topite" decât cu ajutorul carbohidraților, după cunoscuta formulă: LIPIDELE ARD ÎN FOCUL GLUCIDELOR.

Şi asta nu este totul. Glucidele sunt responsabile pentru „starea de bine", hrănesc creierul, dar îl şi „anesteziază", adică acționează ca un drog şi, obligatoriu, creează dependență.

Expresii precum: „dacă nu mănânc ceva dulce simt că leşin" sau „am renunțat la dietă pentru că aveam poftă de ceva dulce" sunt perfect justificate. Pentru cineva care s-a deprins cu gustul dulce, renunțarea este similară cu lăsatul de fumat sau de alcool.

Care sunt alimentele care conțin glucide?

- pâinea, orezul, pastele făinoase, cerealele, legumele (cartof, mazăre, porumb) conțin amidon, un glucid lent a cărui eliberare în sânge se face în câteva ore
- laptele dulce conține lactoză
- mierea, fructele conțin fructoză
- dulciurile de orice tip, produsele de cofetărie sau patiserie conțin zahăr rafinat, un glucid rapid cu absorbție instantanee în sânge

Prezența glucidelor în sânge se reflectă prin nivelul glicemiei, iar principalul hormon responsabil de metabolizarea carbohidraților este insulina. Cu cât avem mai mult zahăr în sânge, cu atât se descarcă mai multă insulină ca să-l neutralizeze, aspect pozitiv pentru menținerea glicemiei, dar negativ în ceea ce privește depozitele de grăsime, deoarece prezența insulinei în sânge are ca principal efect secundar blocarea arderilor de grăsimi.

Concluzia: pentru a putea slăbi, insulina trebuie menținută la un nivel scăzut şi putem realiza acest lucru în 2 feluri:

1. **Trebuie să mâncăm puțin şi des, astfel încât în sânge să nu existe variații mari ale glicemiei.**
2. **Trebuie să evităm alimentele care duc**

la creşterea bruscă a glicemiei, adică zahărul.

Pe baza acestui fenomen a fost definit **indicele glicemic al alimentelor** ce reprezintă rapiditatea cu care este descărcată în sânge glucoza din alimente. Regula unei alimentații sănătoase ar fi consumul de alimente cu indice glicemic cât mai mic (cereale, legume, lapte, fructe) şi eliminarea totală a zahărului rafinat, mergând până la folosirea îndulcitorilor sintetici pe bază de fructoză şi aspartam pentru ceai sau cafea.

În ce cantitate trebuie consumați hidrații de carbon?

Hidrații de carbon trebuie să reprezinte 55-60 % din totalul alimentelor consumate zilnic, alături de maxim 30 % grăsimi şi 15 % proteine.

Cu numai 4 calorii/gram (față de grăsimi, care conțin 9 calorii/gram), glucidele nu sunt un pericol major pentru siluetă, cu condiția să fie mâncate în cantități rezonabile. Pentru că tot ce depăşeşte nevoile metabolice ale organelor şi muşchilor este depozitat sub formă de grăsime în celulele adipoase care, ATENȚIE, au capacitate nelimitată de stocare.

La fiecare masă principală (mic dejun, dejun şi cină) este obligatoriu să consumăm 1 porție de glucide lente (care conțin amidon), adică:

- 1 felie de pâine sau 3 linguri de mămăligă
- 3-4 linguri cereale de mic dejun sau musli
- 1 farfurie de ciorbă sau supă cu legume şi paste făinoase
- 3-4 linguri de garnitură (piure de cartofi,

mazăre sau fasole boabe, orez sau paste făinoase)
- 5-6 linguri de garnitură formată din legume cu indice glicemic mic (varză, conopidă, spanac, fasole păstăi)
- 1 salată mare din legume proaspete (salată verde, andive, castraveți, roşii, ardei gras, ceapă, morcov, țelină, varză)
- 1 cană de lapte sau 200 g (3-4 linguri) de brânză proaspătă de vaci

La orele 11.00 şi 16.00 există în organism o descărcare fiziologică de insulină care are ca rezultat scăderea glicemiei şi apariția senzației de foame. În aceste momente este recomandat consumul fructelor sub forma a 2 gustări, pentru că ele conțin fructoză, un zahăr rapid care reface nivelul glicemiei şi care are ca mare avantaj faptul că nu stimulează secreția de insulină.

REȚINEȚI: fructoza, cu toate că este un glucid rapid, nu este urmată de apariția în sânge a insulinei, deci este de preferat să o folosim în cura de slăbire în loc de zahăr. Cantitatea de fructe care trebuie folosită în cadrul unei gustări este limitată, pentru că fructele, chiar dacă sunt noninsulinogene, sunt dulci şi prin aportul de calorii îngraşă. Putem alege din variantele de mai jos:

- 1 măr sau 1 portocală sau 1 grapefruit sau 1 piersică;
- ½ pară sau ½ banană sau 3 prune;
- 1 felie de pepene roşu sau 2 felii de pepene galben;
- 3 felii de ananas proaspăt sau 3 kiwi;
- 10 căpşuni sau 10 cireşe sau 10 vişine sau 10 bobițe de struguri.

O altă gustare „fără risc" poate fi considerată înghețata, 2-3 cupe de înghețată de fructe fiind similare caloric cu 2 fructe proaspete. Combinația de lapte şi zahăr din înghețată face ca glucoza să fie eliberată foarte lent (mai lent decât amidonul din cartofi) şi, de aceea, înghețata poate fi considerată un aliment cu indice glicemic mic.

ADEVARAT SAU FALS DESPRE GLUCIDE

1. Este adevărat că pâinea îngraşă? FALS

Nu pâinea îngraşă, ci produsele care sunt asociate cu ea. O felie de pâine are 80 de calorii, iar 1 felie de caşcaval are 180 de calorii. Bineînțeles că o pâine întreagă îngraşă, dar 1-2 felii la masă sunt obligatorii.

2. Pâinea prăjită e mai puțin calorică? FALS

O felie de pâine prăjită are exact acelaşi număr de calorii ca una proaspătă, deoarece prin prăjire se pierde numai apa, deci este mai uşoară ca greutate.

3. Pâinea proaspătă „umflă" burta? ADEVĂRAT

În procesul tehnologic de pregătire a pâinii se foloseşte drojdia de bere a cărei perioadă completă de fermentație este de 12 ore. De aceea este recomandat sa fie consumată pâine „veche" de 1 zi.

4. Grahamul sau pâinea cu tărâțe nu îngrașă.
FALS

Pâinea neagră sau intermediară conține mai multe tărâțe (fibre) care ajută digestia, însă conținutul caloric este ușor inferior pâinii albe (230 calorii/100 g față de 280 calorii/100 g). Pâinea neagră (1 felie = 35 g) este mai grea decât pâinea albă (1 felie = 25 g) și, în final, se ajunge la echilibru, adică 1 felie de pâine albă de 25 g = 1 felie de pâine neagră de 35 g = 80 de calorii.

5. Nu trebuie să asociem carnea cu pâinea sau cartofii?
FALS

Alimentația corectă și sănătoasă prevede ca fiecare masă să conțină toate principiile alimentare, deci este normal ca proteinele din carne să fie asociate cu glucidele lente din garnitură pentru a se absorbi adecvat. Disocierea dintre proteine și carbohidrați se face pe perioade scurte, de maxim 2 săptămâni și are ca scop slăbirea rapidă (dar incorectă) dictată de probleme stricte de sănătate.

6. Mierea este naturală, deci nu îngrașă.
FALS

Mierea este naturală și sănătoasă, dar conține fructoză și același număr de calorii ca și zahărul (4 calorii/gram). Deoarece zahărul este cristalizat și ocupă volum mai mare se ajunge la ecuația paradoxală: 1 linguriță de zahăr = 13 calorii, 1 linguriță de miere = 22 de calorii. Mierea mai are și proprietatea de a stimula pofta de mâncare, prin urmare este recomandată copiilor

și persoanelor subnutrite, sau care și-au pierdut apetitul. În cazul în care vreți să folosiți miere la îndulcit, un vârf de linguriță este suficient, pentru că puterea de îndulcire este de 4 ori mai mare decât a zahărului.

7. Zahărul brun este mai sănătos decât cel alb?
ADEVARAT

Zahărul brun este extras din trestia de zahăr și este mai puțin prelucrat și rafinat decât zahărul clasic obținut din sfecla de zahăr. Ca număr de calorii însă este identic.

8. Zaharina este cancerigenă?
FALS

Nu a fost demonstrată științific această teorie, însă principalul dezavantaj al zaharinei este acela de a schimba gustul preparatelor la temperaturi înalte. Apariția îndulcitorilor sintetici pe bază de aspartam a rezolvat această problemă, aceștia fiind stabili termic. Fructoza lichidă este un alt îndulcitor natural ce poate substitui cu succes zahărul.

9. Ciocolata pentru diabetici nu îngrașă.
FALS

În diabet pacienții prezintă un deficit de insulină și, prin urmare, nu au voie să consume zahăr. Dulciurile pentru diabetici sunt făcute cu fructoză pentru că aceasta este mai noninsulinogenă (nu determină descărcare în sânge de insulină). Prin urmare, obiectivul acestor produse este de a nu conține zahăr

rapid şi nu calorii mai puţine. Ciocolata pentru diabetici poate avea uneori mai multe calorii decât cea normală.

10. Laptele cald băut seara te ajută să adormi?
ADEVĂRAT

Senzaţia de foame şi glicemia scăzută din sânge au ca efect o stare de anxietate, irascibilitate, nervozitate şi slăbiciune musculară.

Glucidele lente din lapte reuşesc să rezolve această situaţie cu un aport caloric minim (100 calorii/cană), iar starea de bine ce urmează ne permite să adormim.

11. O dietă fără dulciuri duce la depresie?
ADEVĂRAT

Serotonina este o substanţă care se secretă la nivelul creierului şi dă „starea de bine". Mesele bogate în carbohidraţi cresc nivelul serotoninei, dar acelaşi efect îl putem avea şi cu 1 porţie de orez sau paste; nu este obligatorie felia de tort pentru a fi binedispuşi. Şi cealaltă extremă este valabilă. Dietele proteice, pe lângă faptul că duc la depresie, cresc pofta de dulciuri extrem de mult şi există pericolul ca într-un moment de slăbiciune să înghiţim 2 ciocolate întregi.

Aşadar, nu uitaţi să consumaţi carbohidraţi la fiecare masă: veţi fi feriţi de excese, vă veţi simţi sătui şi puteţi slăbi chiar dacă mâncaţi 1 îngheţată în fiecare zi.

CAPITOLUL II

CE E GRAS... ÎNGRAŞĂ! DESPRE LIPIDE

CE E GRAS... ÎNGRAŞĂ! DESPRE LIPIDE

Descrierea „e gras, frumos şi sănătos" nu face pe nimeni fericit într-o societate ale cărei exigenţe sunt uneori aberante. Chiar dacă modelul „piele şi os" are mare căutare, nu trebuie să uităm că şi grăsimea are rolul ei. În cantităţi mici, fireşte, aceasta menţine temperatura corpului, înveleşte organele interne, depozitează energie pentru activitatea zilnică şi intră în alcătuirea fiecărei celule.

Grăsimile alimentare reprezintă principalul pericol pentru o dietă echilibrată şi sănătoasă, atât prin concentraţia lor calorică (9 calorii/ gram), cât şi datorită diversităţii formelor şi aspectelor sub care se găsesc. Pâinea, dulciurile, carnea, laptele, ouăle, brânza şi chiar unele fructe şi legume, toate conţin cantităţi variabile de grăsime. Ce să mai vorbim de mâncarea gătită, ciorbe, sosuri, tocături, prăjeli, care sunt cu atât mai gustoase cu cât lasă mai multe urme grase.

Organismul consumă puţină energie pentru asimilarea lipidelor şi le transformă uşor în grăsimi de depozit, ele fiind transferate direct în adipocite, celule al căror volum poate creşte la infinit.

Folosirea în cantităţi nejustificate a grăsimilor în alimentaţie ţine de factori economici subiectivi: lipidele sunt ieftine şi îmbunătăţesc substanţial gustul alimentelor, fie prin amestecul lor în diferite compoziţii, fie prin modul de preparare (orice prăjeală este mai aromată).

Există două tipuri de grăsimi alimentare:

- **grăsimile saturate**, de origine animală, care se găsesc preponderent sub formă solidă (slănină, unt, smântână) – acestea conțin colesterol.
- **grăsimile nesaturate**, de origine vegetală, care sunt fluide (uleiuri), aici alăturându-se şi uleiul de peşte, şi care conțin acizi graşi nesaturați.

Grăsimile saturate sunt grăsimile „rele", „negative", deoarece se depun pe vasele de sânge, îngroşând pereții acestora şi duc la apariția unor boli precum hipertensiunea, ateroscleroza, infarctul miocardic.

Grăsimile vegetale şi uleiul de peşte sunt grăsimi „bune", „sănătoase" de care organismul are nevoie pentru funcțiile vitale: creştere, sinteză de hormoni, capacitate de apărare la boli, sinteză şi absorbție de vitamine liposolubile (A, D, E).

Cantitatea de grăsimi din alimentație nu trebuie să depăşească 30 % din aportul caloric zilnic, raportul grăsimi saturate/nesaturate ideal fiind de 1/3.

Cantitatea de grăsimi din sânge este măsurată de nivelul trigliceridelor şi al colesterolului, 2 factori care pot fi esențial influențați de modul în care ne alimentăm.

Care sunt alimentele care conțin lipide?

Carnea şi produsele din carne (mezeluri), care în secțiune prezintă zone albe de slănină: ceafă, cotlet, pulpă, costițe, salamuri, cârnați, paste de carne şi tocături, organele (ficat,

creier).

Ouăle.

Laptele şi produsele lactate: unt, smântână, brânzeturi. Conținutul în grăsime al brânzeturilor poate varia de la 15 % grăsime în brânza de vaci, 30 % în telemea şi până la 80 % în brânza franțuzească, caşcavaluri şi brânza topită.

Produsele de cofetărie şi patiserie, fie ele dulci sau sărate, au un conținut de grăsime de 30-80 %.

Snacks-urile şi orice alimente semipreparate, frumos ambalate şi uşor de rontăit: napolitane, biscuiți, covrigei, chips-uri, popcorn, semințe, alune, etc.

Orice mâncare gătită, prăjită, sosurile, maioneza, pastele, pizza şi, ATENȚIE!, TOATE PRODUSELE TIP FAST-FOOD.

De parcă nu ar fi fost suficiente lipidele proprii alimentelor mai avem şi noi grijă, prin felul în care pregătim mâncarea, să o înecăm în grăsime. Pentru că, orice gospodină ştie, gătitul începe cu banalul gest: „se pune ulei în cratiță".

Este incontestabil faptul că şnițelul şi cartofii prăjiți sunt mai gustoşi decât carnea fiartă cu legume, dar asta nu înseamnă că sunt şi sănătoase, pentru că, nu uitați, crusta delicioasă pe care alimentele o capătă prin prăjire este COMPLET INDIGESTĂ!

În dieta noastră zilnică trebuie să existe grăsimi în cantitate atât de mică încât de la titlul de „aliment" ele să treacă la cel de „condiment".

Trebuie să predomine grăsimile nesaturate (uleiurile) consumate în stare crudă (neprelucrate termic), deoarece prin încălzire uleiul se transformă în produşi toxici, unii dintre ei cancerigeni.

Folosiţi zilnic produse cu conţinut scăzut în grăsimi cum ar fi:

- 150-300 g carne slabă, degresată (de la pui şi de la peşte se elimină pielea) de preferinţă carne albă (pui, curcan, peşte);
- lapte şi produse lactate cu conţinut de maxim 1,5% grăsime – până la 500 g pe zi;
- brânzeturi slabe: brânză de vaci, telemea, urdă;
- 2 ouă/săptămână, fierte nu prăjite;
- un cub de unt (10 g) sau 1 lingură de smântână adăugată în farfurie peste carne sau legume;
- 2-3 linguri ulei de măsline, de preferat în salate;
- fructe oleaginoase (nuci, alune) – 10-20 de bucăţi.

Cum putem evita grăsimile în alimentaţie?

În loc de prăjire pregătiţi alimentele la grătar, la cuptor, fierte sau înăbuşite. În orice casă trebuie să existe tigăi antiaderente.

La cuptor înlocuiţi uleiul cu apă, vin, sos de roşii, ierburi aromate şi condimente.

Nu puneţi ulei în ciorbă, e gustoasă şi fără „steluţe de grăsime". Eventualele urme de grăsime pot fi eliminate uşor după ce oala a stat la rece câteva ore.

Alegeţi mezelurile care să păstreze forma cărnii (piept de pui afumat, pastramă, muşchi file) şi nu pe cele transformate în pastă (parizer, salam).

Puneţi uleiul în salată cu lingura, nu cu sticla! De multe ori un „tur" complet de sticlă deasupra castronului înseamnă 6-7 linguri de

ulei.

Degresaţi carnea înainte de a fi gătită, inclusiv pielea de la pui şi peşte şi nu folosiţi aripioarele. Nu folosiţi zeama de carne rămasă în tavă.

Orice conservă folosiţi trebuie să fie în saramură sau în suc propriu (apă, oţet, lămâie), nu ulei.

Alegeţi întotdeauna variantele LOW FAT pentru maioneză, dressing-uri de salată, paste de brânză, iaurt. Există chiar spray-uri speciale cu grăsime pentru gătit, care nu este digerabilă şi nici absorbabilă, deci nu conţine calorii.

CITIŢI ETICHETELE!!! Învăţaţi să vă uitaţi pe conţinutul în grăsimi al fiecărui aliment şi veţi constata că până şi în banala pâine există ulei. Datorită folosirii pe scară largă a grăsimii în industria alimentară este preferabil să evitaţi semipreparatele şi conservele şi să pregătiţi în casă alimente în care cantitatea de lipide să fie controlată de dumneavoastră.

ADEVĂRAT SAU FALS DESPRE LIPIDE.

1. Există colesterol "bun" şi colesterol "rău"?

ADEVĂRAT

În sânge există LDL-colesterol asociat cu riscul crescut de boli cardiovasculare şi se reflectă de obicei în valoarea colesterolemiei. Este un colesterol "rău" a cărui valoare nu trebuie să depăşească 200 mg/ml şi care reflectă de obicei cantitatea de trigliceride (grăsimi) pe care le mâncăm. Fracţiunea "bună" a colesterolului este HDL-colesterol cu rol de protecţie cardiovasculară

şi cu valoare ideală de peste 50 mg/ml în sânge.

2. Oul trebuie evitat pentru că este bogat în colesterol.
FALS

Oul este un aliment complet ce conţine proteine de înaltă calitate (proteine etalon), numeroase vitamine (A, D, E, B) şi fier alături de principala lui calitate – este colecistokinetic, adică duce la contracţia vezicii biliare cu eliberarea de săruri biliare esenţiale în digestie. Colesterolul din ou nu duce la creşterea colesterolului din sânge, deci nu există contraindicaţie absolută de a consuma ouă în dislipidemii.

3. Anumite uleiuri nu au colesterol.
ADEVĂRAT

Colesterolul există doar în produsele animale, ca urmare, nici unul din uleiurile vegetale nu conţine colesterol. Sloganul "fără colesterol" afişat de anumite etichete este pur publicitar, uleiurile nu conţin colesterol, dar cantitatea de calorii este la fel de mare cu a grăsimilor animale (unt, slănină).

4. Uleiul de măsline este mai sănătos?
ADEVĂRAT

Uleiul de măsline conţine acizi graşi nesaturaţi cu rol protector pentru inimă, în timp ce uleiul de floarea soarelui este bogat în vitamina E. O altă mare calitate a uleiului de măsline este stabilitatea termică, adică posibilitatea de a fi încălzit la temperaturi foarte mari fără a-şi modifica structura. Este corect, prin urmare, ca prăjelile să fie făcute în ulei de măsline, deoarece uleiul de floarea soarelui se descompune în

produşi toxici - acetilcolina.

5. Uleiul de peşte este sănătos?
ADEVĂRAT

Grăsimea din peşte este o grăsime specială ce conţine acizi graşi nesaturaţi cu rol protector cardiovascular. Din păcate la noi în ţară nu se consumă suficient peşte şi de aceea este recomandat ca peştele şi fructele de mare să existe de cel puţin 3-4 ori în meniul nostru săptămânal. De preferat peştele proaspăt (nu conservele) şi sălbatic (nu de crescătorie), iar uleiul de peşte trebuie folosit în cazuri de strictă necesitate, altfel poate duce la supraponderabilitate sau obezitate la adulţi.

6. Alunele şi nucile hrănesc creierul.
ADEVĂRAT

10 nuci sau alune consumate zilnic hrănesc celula nervoasă şi ne ajută să fim „mai deştepţi".

7. Există alimente care cresc colesterolul?
FOARTE ADEVĂRAT

Acestea sunt: zahărul rafinat, deci toate dulciurile, grăsimile animale (slănină, unt, smântână), margarina, CAFEAUA si FUMATUL. Produsele care scad colesterolul sunt: fructele, legumele, cerealele, soia, grăsimea din peşte, laptele şi produsele lactate degresate, uleiul de porumb, uleiul de măsline, CEAPA, USTUROIUL ŞI ARDEIUL IUTE.

8. Brânza nu îngraşă!
FALS

Brânza este cel mai mare pericol pentru siluetă, deoarece conține până la 80% grăsime. O felie de caşcaval este echivalentă cu 3 felii de pâine, aşa că nu vă amăgiți mâncând telemea cu roşii... nu o să slăbiți prea tare.

CONCLUZIE: GRĂSIMEA ALIMENTARĂ = GRĂSIME CORPORALĂ, deci evitați orice aliment care, frecat între degete, lasă grăsime.

NU NE FACE NICI MAI SĂNĂTOŞI, NICI MAI FRUMOŞI.

CAPITOLUL III

ARIPIOARĂ SAU PICIOR? DESPRE PROTEINE

ARIPIOARĂ SAU PICIOR? DESPRE PROTEINE

Nici **aripioară**, nici **picior**, ci banalul şi exasperantul **piept de pui** şi acesta făcut la grătar! Nu este o noutate pentru nimeni faptul că poţi mânca oricâtă carne, până „îţi cresc aripi", şi totuşi să slăbeşti! Deci, proteine fără frică!

Cu doar 4 calorii/gram (ca şi zahărul) şi incapacitatea de a se transforma în grăsimi de depozit, proteinele reprezintă, de departe, varianta cea mai puţin periculoasă pentru siluetă. Dar... pentru că există şi un „dar", condiţia este ca ele (proteinele) să nu fie asociate cu cantităţi generoase de grăsime sau carbohidraţi (vezi garniturile şi pâinea).

Principala sursă de proteine din alimentaţie este reprezentată de produsele animale. De exemplu:

- carnea roşie: vită, porc, miel şi oaie, vânat
- organele de animale: creier, ficat, rinichi.
- carnea albă: pui, curcan, peşte şi fructe de mare
- laptele şi produsele lactate (brânză, caşcaval)
- ouă

Cantităţi mult mai mici de proteine inferioare calitativ se găsesc şi în anumite produse vegetale (1-4 g/100 g).

- cereale, pâine, orez, produse de mic dejun, integrale
- legume uscate: mazăre, fasole, linte, soia,

porumb, grâu
- semințe de floarea soarelui, susan, alune, nuci
- drojdie de bere
- legume cu frunze, spanac, salată, ciuperci.

Proteinele sunt elementul de bază din structura tuturor organelor şi țesuturilor din organism, materia primă din care se sintetizează enzimele, hormonii şi sângele pierdut din diferite motive, cu ajutorul lor se vindecă rănile, ne apărăm de boli (anticorpii sunt proteine) şi chiar ne înmulțim (materialul embrionar necesar în sarcină).

În structura proteinelor intră 20 de aminoacizi de lungimi diferite, 9 dintre ei fiind esențiali, adică nu se pot forma în organism, ci trebuie aduşi din exterior prin alimentație.

Sinteza de proteine în corpul nostru poate fi făcută numai printr-un aport adecvat de aminoacizi, adică printr-o dietă corectă şi diversificată cu 50-100 g proteine/zi, din care 45 g/zi proteine de calitate înaltă (animale) şi 65 g/zi proteine de calitate joasă (vegetale).

Eficiența cu care proteinele alimentare pot fi reținute şi utilizate în organism pentru sinteza de noi proteine indica o ordine descrescătoare ce porneşte de la scorul 100, valoarea maximă, reprezentată de ou.

Prin urmare, proteinele de calitate înaltă sunt: oul (100), carnea (80), peştele (83), laptele (75), orezul (67), porumbul (56) şi ajung până la fructe, zahăr şi grăsimi (0).

Proteinele mai au un mare avantaj, şi anume faptul că sunt greu de digerat, iar pentru absorbția lor organismul cheltuieşte multă energie. Timp de 3 ore după o masă

bogată în proteine metabolismul creşte bazal cu 30 %. Concluzia e simplă: consumul de proteine nu numai că nu îngraşă, ci duce la creşterea arderilor de calorii.

Care este totuşi capcana? Faptul că în natură nu există produse care conțin 100 % proteine, de cele mai multe ori ele fiind asociate cu cantități deloc neglijabile de grăsimi sau glucide.

Trebuie, deci, să ne alegem cu grijă proteinele miraculoase.

Doza zilnică o putem asigura din:
1. 150-200 g de carne roşie slabă de vită, porc, miel, gătită fără adaos de grăsime (grătar, cuptor, fiartă, înăbuşită). De asemenea se pot folosi toate tipurile de organe animale.
2. 200-250 g de carne albă pui, curcan, peşte, gătite fără grăsime. Trebuie precizat că pielea de la pui şi de la peşte nu se consumă. De asemenea, aripioarele şi pulpele de la pui au un conținut mai mare de grăsime decât pieptul, prin urmare cantitatea va trebui să fie mai mică (150 g). În cazul peştelui, datorită conținutului său de acizi graşi omega 3 nesaturați ce scad colesterolul, este recomandat ca de două ori/săptămână să avem la masă un peşte gras (somn, somon, ton). Evitați conservele de peşte, cu excepția celor în suc propriu(apă cu sare).

Toate produsele şi semipreparatele din carne conțin cantități de grăsime variabile (10-70 %) şi pot fi injectate cu amidon, fapt care duce atât la creşterea greutății lor la cântar, dar şi a conținutului caloric. Este recomandat să consumați carne proaspătă ca sursă de proteine,

mezelurile reprezentând o categorie inferioară din punct de vedere nutriţional. Atenţie la tocături, paste de carne, conserve; conţinutul lor în proteine este scăzut. 100 g de carne conţin 25-35 g de proteine.

3. 200-500 ml de lapte şi produse lactate: brânza de vaci, brânza telemea, caşcavalul. Concentraţia proteinelor în lapte creşte de la 4 g/100 ml laptele proaspăt, 8 g/100 g brânză de vaci, 18 g/100 g telemea şi la 30 g/100 g caşcaval. Acelaşi proces de concentrare îl suferă şi grăsimile şi, implicit, numărul de calorii, deci **atenţie la folosirea brânzeturilor ca sursă de proteine.**
4. 1-3 ouă/săptămână. Într-un ou găsim 6 g proteine etalon.
5. 150 g cereale sau produse făinoase, orez, paste sau mălai cu un conţinut de 2-4 g proteine/100 g.
6. 150 g de legume uscate: fasole, mazăre, linte, soia cu conţinut proteic de 4-8 %.
7. fructe oleaginoase: seminţe, nuci, alune cu 25 % proteine.

Lanţurile de aminoacizi din proteine sunt influenţate de temperatură şi de mediul acid sau bazic, astfel încât felul în care le gătim poate afecta considerabil absorbţia şi digestia proteinelor.

Carnea gătită cu sos protejează proteinele, iar dacă este făcută la grătar nu trebuie uscată prea tare (de preferat carnea în sânge).

Metoda de frăgezire a cărnii prin batere şi macerare în ulei cu oţet şi arome îmbunătăţeşte gradul de digestie, acelaşi efect avându-l şi prelucrarea termică de durată redusă (e mai sănătos ca mâncarea să fie preparată rapid, decât să stea în oală la fiert 2 ore până este distrus

totul, de la proteine până la vitamine).

Evitaţi prăjirea în ulei, crusta formată este indigestă.

Cu titlu informativ, putem găsi proteine în ciocolată, pudră de cacao şi cafea în procent de 4-10 % (semnificativ), însă este exclus să folosim aceste produse ca sursă de proteine.

ADEVĂRAT SAU FALS DESPRE PROTEINE.

1. **Carnea fiartă nu îngraşă.**
   ADEVĂRAT

Prin fierbere carnea devine uşor de digerat, însă trebuie pusă la fiert în apa clocotită pentru ca porii să se închidă imediat şi toate substanţele nutritive să rămână în carne, nu în apa de fiert.

2. **Oul fiert tare este indigest?**
   ADEVĂRAT

Albumina din albuş este o proteină ce se digeră doar dacă este fiartă, în schimb gălbenuşul devine indigest dacă este tare. Ideal, oul se mănâncă fiert moale sau cleios.

3. **Carnea de pui este mai sănătoasă decât cea de porc?**
   DEPINDE

Dacă urmărim conţinutul în grăsime trebuie evitată carnea de porc în cazul persoanelor cu colesterol şi trigliceride crescute. În ceea ce priveşte persoanele anemice este bine de ştiut că fierul există doar în carnea roşie. În cazul

puilor se pune şi problema de câți hormoni a fost nevoie ca să ajungă în timp record la greutatea unei găini.

Părerea mea: carnea roşie, categoric.

4. Mai bine peşte decât carne?
ADEVĂRAT

Peştele conține proteine ca şi carnea, dar este bogat în grăsimi nesaturate (cele sănătoase) şi minerale, fiind mult mai uşor digerabil față de carne. Peştele şi fructele de mare sunt mai puțin calorice decât carnea şi, de aceea, este obligatoriu să mâncăm peşte (de preferință proaspăt) de minim 3 ori/săptămână.

Însă nimeni nu va fi certat dacă în fiecare zi va consuma peşte. Vă mai amintiți sloganul „nici o masă fără peşte"? – ei bine, nu era doar un slogan comunist.

5. În spanac găsim mai mult fier decât în carne?
FALS

Chiar dacă conținutul de fier în spanac şi alte legume cu frunze verzi este foarte crescut, acesta nu poate fi absorbit în intestinul uman. Principala sursă de fier a omului este carnea, cât mai roşie şi mai crudă, alături de organe precum ficatul şi splina, depozite de fier atât la om, cât şi la animale. Fierul din carne se absoarbe şi mai bine în prezența vitaminei C, deci o friptură în sânge alături de o salată verde e rețeta perfectă împotriva anemiei.

6. Carnea nu conține fibre?
ADEVĂRAT

Din metabolismul cărnii nu rezultă nici un fel de reziduuri solide şi, ca urmare, bolul

alimentar trebuie completat cu legume proaspete şi produse cereale, altfel există riscul ca un regim bogat în carne să fie urmat de constipație.

7. Carnea e responsabilă de gută?
ADEVĂRAT

Toate alimentele bogate în purină (carne roşie, vânat, carne de animal tânăr – viței, miel, dar şi **ciocolata**, au ca rezultat depunerea acidului uric la nivelul articulațiilor mici şi apariția atacului de gută.

8. Regimul proteic duce la slăbire rapidă?
ADEVĂRAT

Se pot pierde în 2 săptămâni 5-7 kg prin consumul exclusiv de proteine, pentru că excesul de proteină se transformă foarte greu în grăsime. Există însă riscul de pierdere a masei musculare, deoarece organismul este obligat să-şi ardă proteinele constituționale pentru a obține puțină glucoză, ca sursă de energie şi pentru buna funcționare a sistemului nervos.

9. Cei care vor „muşchi" trebuie să mănânce carne?
ADEVĂRAT

În condițiile unui efort fizic intens sau dacă este urmărită creşterea masei musculare prin sport este indicat să fie consumate în principal proteine de calitate superioară (carne, lapte, ouă) ca materie primă pentru sinteza de aminoacizi. Aportul proteic trebuie să fie cu 30 % mai mare. Similar, la femeile gravide sau care alăptează este nevoie de o creştere a ratei proteice cu 20-30 % pentru a asigura dezvoltarea adecvată a embrionului şi a fătului.

10. Regimul vegetarian este mai sănătos?
FALS

Legumele şi cerealele nu conţin toţi aminoacizii esenţiali, prin urmare unele proteine ce au la bază aceşti aminoacizi nu pot fi sintetizate. Regimul vegetarian duce şi la o carenţă de vitamine, mai ales cele din grupul B şi vitaminele liposolubile A, D, care se găsesc doar în produsele animale, ca să nu mai vorbim de fier şi zinc. Este recomandat ca soluţie de mijloc regimul lacto-vegetarian pentru a putea asigura organismului toate principiile alimentare de bază.

CAPITOLUL IV

MICI, DAR ESENŢIALE. DESPRE VITAMINE

MICI, DAR ESENȚIALE. DESPRE VITAMINE

În dorința noastră de avea o dietă sănătoasă şi echilibrată nu putem să trecem cu vederea un grup de substanțe a căror prezență este greu de determinat cu ochiul liber, dar care sunt esențiale pentru alcătuirea şi funcționarea tuturor celulelor din organism şi vorbim aici de VITAMINE.

Cuvântul „vitamine" trezeşte în mintea fiecăruia ideea de „sănătos" conform sloganului „numai muşchi şi vitamine", deci nu poate fi concepută o acțiune nocivă a acestora. S-a mers chiar până la prescrierea unor tratamente cu mega-doze de vitamine, pe principiul că organismul opreşte cât îi trebuie, iar restul este eliminat. Carențele de vitamine se manifestă clinic doar în cazuri extreme, iar preocuparea de a asigura o rație zilnică satisfăcătoare a dus la apariția vitaminoterapiei profilactice la persoane sănătoase care doresc să se apere mai bine de boli şi, de ce nu, chiar de fenomenul de îmbătrânire.

Suplimentele de vitamine sunt recomandate şi la bătrâni, cei cu diete monotone, cu apetit scăzut sau după cure de slăbire repetate, în dietele vegetariene, în boli grave, infecții, după tratamente chirurgicale, la gravide şi femei care alăptează, la femeile cu sângerări menstruale excesive şi chiar la nou-născuți (doza unică de vitamina K).

Există două tipuri de vitamine:

1. Liposolubile (se dizolvă în grăsime): vitamina A, vitamina D, vitamina E, vitamina K.
2. Hidrosolubile (se dizolvă în apă): vitamina C şi grupul vitaminelor B.

Vitamina A sau „pigment vizual"

Roluri principale:

- intră în alcătuirea pigmentului retinian şi a corneei, fiind responsabilă de perceperea luminii;
- face parte din structura pielii şi a mucoaselor;
- ajută la creşterea oaselor şi a dinţilor;
- este esenţială în mecanismul de reproducere, sinteză şi eliberare de hormoni;
- este element de bază în reglarea imunităţii (apărarea organismului împotriva bolilor – inclusiv cancer), răspunsul la stres şi funcţionarea sistemului nervos.

Semnele deficitului de vitamina A în organism pot fi: depresie, infecţii frecvente, dinţi cariaţi, eczeme ale pielii, orbirea nocturnă (recuperare întârziată a vederii după o lumină puternică în noapte), întârzieri de creştere la copii.

Surse de vitamina A :

- animale: ficat, unt, gălbenuş de ou, lapte integral, smântână, brânză grasă.
- vegetale: legume cu frunze verde închis (spanac, broccoli), fructe portocalii (caise, piersici, pepene galben), legume portocalii (dovleac, morcov, cartofi dulci).

Vitamina D sau „antirahitică"

Roluri principale:

- creşte absorbţia de calciu şi fosfor din tubul digestiv şi asigură formarea, mineralizarea şi funcţionarea sistemului osos;
- menţine nivelul calciului din sânge (calcemia).

Semnele carenţei de vitamina D sunt rahitismul la copii sau osteoporoza la adulţi (se pierd mineralele din oase şi apar fracturi). Dacă fenomenul afectează oasele din urechea internă scade transmiterea sunetelor şi poate apărea surzenia.

Surse de vitamina D

ATENŢIE! Nu este nevoie de un aport alimentar special de vitamina D, deoarece aceasta *este sintetizată în organism din colesterol sub acţiunea razelor ultraviolete.* Este, deci, obligatorie ieşirea în aer liber a tuturor persoanelor (inclusiv sugari) minim 30 de minute/zi.

Cea mai banală sursă de vitamina D este laptele (mai ales cel cu conţinut crescut în vitamina D), 2 căni de lapte/zi asigurând jumătate din doza necesară de vitamina D.

Alte surse de vitamina D sunt uleiul de peşte, ficatul, untul, smântâna, gălbenuşul de ou.

Doza zilnică de vitamina D este de 5 micrograme pe zi.

Vitamina E sau „antioxidanta"

Roluri principale:

- protejează membranele celulelor şi substanţele liposolubile de activitatea oxidantă – împiedică îmbătrânirea

celulară;
- asigură dezvoltarea normală a nervilor;
- stimulează sistemul imunitar.

Carența de vitamina E se manifestă prin anemie, slăbiciune, dificultăți la mers (durere musculară şi crampe nocturne).

Sursa principală de vitamina E sunt uleiurile vegetale alături de cereale integrale, legumele cu frunze verzi, nuci, semințe, gălbenuş de ou, ficat, unt, smântână.

Doza minimă de vitamina E este de 300 mg/zi.

Vitamina K sau „coagulanta"

Roluri principale:
- sinteza proteinelor din sânge implicate în coagulare şi în reglarea calcemiei. Carența de vitamina K apare rar, după tratamente prelungite cu antibiotice care au distrus flora intestinală şi se manifestă prin hemoragii.

Sursa principală:

ATENȚIE! Nu este nevoie de aport alimentar de vitamina K, deoarece ea este sintetizată în organism de bacteriile intestinale.

Vitamina K se mai găseşte în legume verzi (varză), ficat, lapte.

Doza zilnică de vitamina K este de 35-45 micrograme.

Vitaminele din grupul B

Din această grupă fac parte vitamina B1 (tiamina), B2 (riboflavina), B3 (niaciana), B6 (piridoxina), acidul folic şi vitamina B12.

Vitaminele din grupul B participă la

activitățile fiecărei celule la sinteza de ADN, ARN, proteine şi celule noi (în intestin sau sânge) şi stau la baza producerii de energie.

Carența de vitamine din grupul B afectează prin urmare toate organele şi sistemele şi se poate manifesta prin: greață, astenie, iritabilitate, depresie, pierdere de apetit, dureri musculare, aritmii, scăderea răspunsului imun, probleme cutanate şi oculare, tulburări digestive şi ale sângelui.

O atenție deosebită trebuie acordată carenței de acid folic şi de vitamina B12 care se traduce clinic prin anemie (fie prin deficit de acid folic, fie de vitamina B12). Doza de acid folic este de 3 micrograme/kilogram corp/zi, iar cea de vitamina B12 de 2 micrograme/kilogram corp/zi.

Sursa principală de vitamine din grupul B o constituie produsele animale: carne, peşte, lapte, ouă, adică toate alimentele ce conțin proteine, inclusiv legumele şi cerealele integrale.

Vitamina C sau „antioxidanta"

Roluri principale:
- producerea şi buna funcționare a colagenului (proteina de bază a țesutului conjuctiv ce intră în alcătuirea cicatricelor, pielii, oaselor, dinților, ligamentelor, tendoanelor, vaselor de sânge), deci ajută la vindecarea rănilor, fracturilor şi întăreşte pereții capilarelor sangvine apărând mai greu vânătăi);
- ajută la absorbția fierului;
- previne infecțiile şi creşte rezistența la boli;
- protejează substanțele hidrosolubile de oxidare;

- participă la sinteza hormonilor tiroidieni ce reglează greutatea corporală şi metabolismul;
- este implicată în eliberarea hormonilor de stres.

Carența de vitamina C duce la distrugerea colagenului şi se manifestă prin pierderea apetitului, oprirea creşterii, sângerării din gingii, căderea dinților, edeme la încheieturi, vânătăi şi mici hemoragii sub piele, anemie (scade absorbția fierului).

Surse de vitamina C:

- fructe: kiwi, căpşuni, citrice, pepene, mango.
- legume cu frunze verzi (varză, salată, ardei gras), cartofi, roşii.

Doza de vitamina C necesară metabolismului este de 30-50 micrograme/zi şi se dublează la femeile gravide sau cele care alăptează.

Există voci care recomandă doza de 1-2 grame/zi de vitamina C ca protecție împotriva gripei şi răcelii, mergându-se până la 10 g/zi ca protecție pentru cancer.

Se pot consuma fără nici un risc 1-2 grame vitamina C/zi, cu excepția persoanelor care au tendință la gută şi la care dozele mari de vitamina C pot duce la apariția de calculi renali.

SECRETE ALIMENTARE PENTRU VITAMINE

1. Vitamina B2 este sensibilă la lumină (razele UV şi lumina fluorescentă o distrug), de aceea laptele trebuie păstrat în cutii de carton sau plastic, care să nu fie transparente.

2. Vitamina C se oxidează în contact cu aerul, de aceea odată tăiat un fruct sau deschisă o cutie cu suc, acestea trebuiesc păstrate la frigider pentru că îşi schimbă culoarea şi fermentează.

3. Vitaminele hidrosolubile (grupul B şi vitamina C) se dizolvă în apa în care spălăm sau fierbem alimentele, de aceea este recomandată fierberea la vapori. În cazul conservelor de fructe şi legume vitaminele trec în lichidul din cutie, de aceea el trebuie folosit la gătit şi nu aruncat.

4. Majoritatea vitaminelor sunt sensibile la căldură, prin urmare gătitul la temperatură înaltă sau timp îndelungat distruge toate vitaminele.

5. Vitaminele liposolubile (vitamina A, D, E) pot fi absorbite doar în prezența grăsimilor, de aceea este recomandat consumul unei cantități moderate de produse lactate grase (unt) din care vitaminele se absorb cel mai uşor.

6. Există tot mai multe variante de lapte îmbogățit cu vitamina D care sunt de preferat, pentru că vitamina D ajută la absorbția calciului din lapte.

7. Vitamina B12 există doar în produsele animale, de aceea dietele strict vegetariene duc la o carență de vitamina B12 manifestată clinic prin anemie, boală ce nu trebuie tratată prin administrarea de acid folic (acidul folic crescut maschează absența de vitamina B12).

8. Alimentul miraculos datorită conținutului complex de vitamine este **ficatul**, de aceea consumul acestui aliment previne orice deficit de vitamine şi minerale.

9. Contraceptivele orale perturbă metabolismul vitaminelor, de aceea este nevoie de doze mai mari în special de vitamina B6 pe perioada tratamentului (5 mg/zi vitamina B6). Dozele mari de vitamina B6 (40 mg/zi) ajută la diminuarea sindromului premenstrual (durerile dinaintea ciclului) şi previn ateroscleroza şi bolile cardiovasculare. Este prevenită şi alterarea datorată vârstei (previne senilitatea).

10. Fumatul interferă cu buna acțiune a vitaminei C, deci toate acțiunile benefice ale vitaminei C sunt blocate de fumat (capacitate de cicatrizare, prevenire infecții, răceală, anemii, stres, îmbătrânire).

CAPITOLUL V

TOT MICI ŞI TOT ESENȚIALE. DESPRE MINERALE

TOT MICI ŞI TOT ESENŢIALE. DESPRE MINERALE

Tot din categoria substanţelor prezente în cantitate mică în organism, dar al căror rol şi implicare în metabolismul fiecărei celule le face esenţiale pentru sănătatea organismului sunt mineralele.

Există două clase de substanţe de acest tip:

- minerale majore – prezente în cantitate de peste 5 g în organism: calciu, clor, magneziu, fosfor, potasiu, sodiu, sulf.
- urme de minerale în cantitate mai mică de 5 g: crom, cobalt, cupru, fluor, iod, fier, mangan, molibden, nichel, seleniu, siliciu, cositor, vanadiu, zinc.

CALCIU

Roluri principale:

- esenţial pentru formarea oaselor şi a dinţilor; 99% din calciul din organism este depozitat în oase („banca de calciu")
- reglează transportul fierului
- participă la transmiterea nervoasă
- esenţial pentru contracţia şi relaxarea musculară, inclusiv a inimii
- ajută la menţinerea tensiunii arteriale
- important pentru coagularea sângelui

Nivelul normal al calciului în sânge se numeşte calcemie şi se găseşte sub controlul a 2 hormoni: calcitonina (scade calcemia) şi parathormonul (creşte calcemia).

Deficitul de calciu: se manifestă prin oprirea creşterii la copii şi osteoporoză la adulți. Osteoporoza apare după 50 de ani prin pierderea mineralelor din oase, ceea ce duce la oase fragile cu pericol de fracturi. Pe lângă deficitul de calciu, fluor şi vitamina D, osteoporoza poate fi cauzată şi de: alcoolism, fumat, menopauză sau lipsa exercițiului fizic regulat.

Sursa majoră de calciu din alimentație este laptele. Deoarece laptele oferă un aport echilibrat de calciu, potasiu, fosfor, vitamina A şi vitamine din grupul B este recomandat consumul zilnic de 0,5 l de lapte pentru adolescenți, femei gravide sau care alăptează şi persoane peste 55 ani.

Alte surse alimentare de calciu sunt conservele de peşte cu oase (sardine) sau zeama de oase (ciorbe, supe).

Doza zilnică de calciu este de 800 mg/zi.

Absorbția calciului din intestin variază de la 60% în cazul copiilor până la 30 % la adulți, iar calciul din lapte se absoarbe şi e mai bine folosit decât cel din suplimentele farmacologice cu calciu.

Suplimentele de calciu se iau în doze mici şi multiple pe parcursul zilei şi de preferat între mese, cu excepția bătrânilor la care calciul trebuie luat la masă.

MAGNEZIU

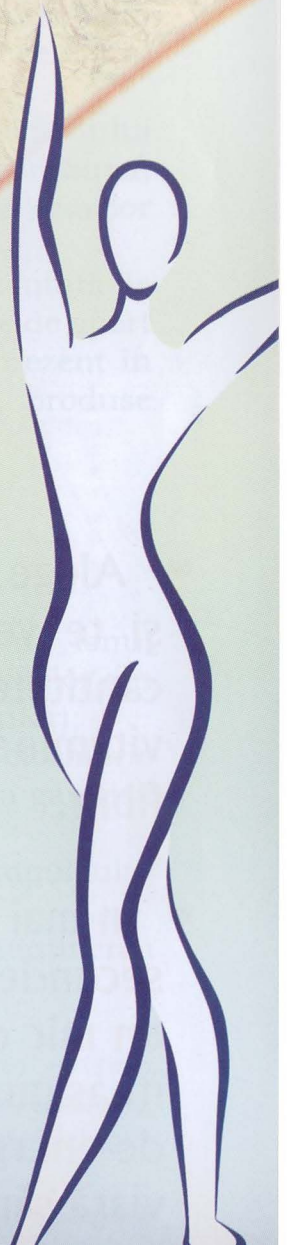
Roluri principale:

- implicat în mineralizarea oaselor
- menține dinții sănătoşi
- participă la transmiterea nervoasă
- intră în structura proteinelor şi a enzimelor
- esențial în contracția musculară (împiedică oprirea inimii)

Păstrează-ți silueta dar şi vitalitatea

Iată o alimentație naturală care te ajută să-ți păstrezi silueta dar şi vitalitatea. Cerealele Nestlé Fitness au un conținut redus de grăsimi şi calorii iar în acelaşi timp sunt o bogată sursă de substanțe nutritive esențiale pentru organismul tău:

- Vitamine, pentru energia de care ai nevoie în fiecare zi.
- Fibre, pentru o bună digestie.
- Calciu, pentru un sistem osos robust şi sănătos
- Fier, pentru un sistem imunitar puternic şi o formă fizică optimă.



Nu-ți rămâne decât să te bucuri în fiecare zi de efectele acestui mic dejun delicios. Iar organismul şi silueta ta vor avea numai de câştigat.

• Delicioasele cereale Nestlé te ajută să ai o alimentaţie echilibrată încă de dimineaţă.

Alege gustul preferat şi te vei bucura de o cantitate optimă de vitamine, minerale şi fibre.

În mai puţin de 30 de secunde îţi vei prepara un mic dejun care îţi asigură o zi plină de energie şi o viaţă sănătoasă.

- asigură protecţie împotriva hipertensiunii arteriale

Deficitul de magneziu se manifestă prin slăbiciune, încetinirea creşterii, mişcări musculare bizare (contracţii involuntare ale ochilor şi muşchilor feţei), iar în carenţa majoră de magneziu apare tetania (contracţii musculare prelungite şi dureroase identice cu cele din hipocalcemie).

Cauzele cele mai frecvente ale deficitului de magneziu sunt voma, diareea, deshidratarea, alcoolismul, malnutriţia prin absenţa proteinelor animale.

Sursa de magneziu: este reprezentată de oasele din organism, deci nu este nevoie de aport alimentar. În natură magneziul este prezent în nuci, legume verzi, cereale integrale, produse marine, ciocolată, cacao.

SODIU şi CLOR

Roluri principale:

- ionul pozitiv de sodiu alături de ionul negativ clor asigură volumul lichidelor din afara celulelor (volumul extracelular);
- clorul intră în alcătuirea acidului clorhidric din stomac ce menţine aciditatea gastrică esenţială digestiei;
- sodiul participă la transmiterea impulsului nervos;
- ambii ioni sunt implicaţi în menţinerea echilibrului acido-bazic.

Carenţa de sodiu sau clor este extrem de rară şi se manifestă prin crampe musculare, apatie mentală, pierderea apetitului, întârzierea creşterii la copil.

Pierderile de sodiu apar în condiţii speciale

precum boli renale, hipertensiune arterială, vomă, diaree, transpiraţii abundente sau diete voit hiposodate.

Sursa principală este reprezentată de sarea de bucătărie (clorura de sodiu) care este substanţa cea mai folosită în prepararea alimentelor.

Doza zilnică de sodiu este de 1 g la 1000 calorii, ceea ce reprezintă un maximum de 3 g/ zi pentru o dietă echilibrată. Sarea de bucătărie (NaCl) conţine 400 mg sodiu/1 gram sare.

Aportul de apă este determinat de senzaţia de sete, de aceea după alimentele sărate avem tendinţa de a bea mai mult, deoarece apa ajută la eliminarea excesului de sodiu. În concluzie este permis consumul de sare. pentru că apa consumată în plus se elimină prin urinare frecventă şi, în final, greutatea nu este influenţată.

POTASIU

Roluri principale:

- este un ion pozitiv ce menţine volumul lichidelor intracelulare
- intră în structura proteinelor
- menţine echilibrul hidric şi acidobazic
- esenţial în contracţia musculară (inclusiv a inimii)
- asigură transmiterea impulsului nervos

Scăderea potasiului intracelular apare în deshidratările severe şi se manifestă prin slăbiciune musculară cu paralizii şi confuzie şi se poate ajunge până la moarte, deoarece sunt afectate celulele din creier. În mod paradoxal, scăderea potasiului intracelular determină dispariţia senzaţiei de sete, deci pe fondul deja existent al unei deshidratări situaţia se poate

agrava iremediabil.

Sursa principală de potasiu este reprezentată de toate fructele şi legumele, cu condiţia să fie proaspete şi consumate cu tot cu coajă.

Atenţie la folosirea diureticelor în exces ca mijloc de a slăbi pentru că există riscul de a fi pierdut concomitent şi potasiu.

URME DE MINERALE

FIERUL

Roluri principale:

- component al proteinelor din sânge (hemoglobina) sau muşchi (mioglobina)
- esenţial în transportul de oxigen la celule
- parte a enzimelor din metabolismul energetic.

Carenţa de fier poartă numele de anemie feriprivă (anemie cu hemoglobina scăzută) şi se manifestă prin apatie, oboseală, slăbiciune, paloare, cefalee, scăderea rezistenţei la infecţii, scăderea capacităţii de concentrare şi a performanţelor intelectuale.

80 % din fierul din organism se află în sânge, de aceea la orice scădere a nivelului fierului trebuiesc căutate şi depistate sângerări necunoscute în organism (hemoragii digestive sau vaginale, hemoroizi, infecţii parazitare ale tubului digestiv).

În mod normal nu există pierderi de fier din organism decât prin tăierea unghiilor şi a părului, în rest orice cantitate de fier din circulaţie ajunge la ficat şi apoi în măduva spinării unde este refolosită.

Surse alimentare de fier sunt:
- vegetale – din care fierul se absoarbe în proporție de 2-10 %
- animale – cu absorbție a fierului de 10-30 %

Produsele animale în care se găseşte cea mai mare cantitate de fier sunt: ficatul, carnea roşie (vită, porc, oaie), peştele dulce sau oceanic şi ouăle.

În legumele cu frunze verzi există cantități mari de fier care, din păcate, este greu de absorbit, de aceea anemia se tratează nu cu spanac, ci cu carne roşie, de preferat în sânge.

Doza zilnică de fier este de 10 micrograme la bărbați şi de 18 micrograme la femei gravide şi copii, aceştia din urmă având nevoi crescute de fier datorită procesului de creştere.

Absorbția fierului este favorizată de aciditatea gastrică şi de vitamina C şi este diminuată de antiacidele gastrice, ceai, cafea şi fibrele alimentare. Este recomandată astfel asocierea cărnii la masă cu vitamina C (zeama de lămâie, oțet, murături).

IOD

Iodul este componentul principal al hormonilor tiroidieni (tiroxina) responsabili de creştere, dezvoltare şi metabolismul energetic (cantitatea de calorii pe care organismul o arde în diferite momente).

Carența de iod duce la apariția guşei sau a cretinismului (retard fizic şi mental dat de deficitul de iod din timpul sarcinii).

Iodul există în sol şi în apa marină, de aceea sursa alimentară de iod este reprezentată de sarea iodată, peşte, fructe de mare, fructe şi legume.

Datorită efectului dezastruos pe care îl are absența iodului din alimentație s-a hotărât ca fiind obligatoriu consumul de sare de bucătărie cu iod (sare iodată, nu sare marină, deoarece iodul se evaporă din sarea de mare prin uscare). Doza zilnică de iod este 800 micrograme, nevoi crescute de iod având femeile gravide şi cele care alăptează.

ZINC

Roluri principale:
- intră în alcătuirea tuturor proteinelor, a materialului genetic şi asigură dezvoltarea normală fetală
- este parte a majorității enzimelor din organism, inclusiv a insulinei
- implicat în reacțiile imune, cicatrizarea rănilor, transportul de vitamina A
- factor necesar pentru spermogeneză, perceperea gusturilor

Carența de zinc are implicații multiple şi duce la:
- încetinirea creşterii
- întârzierea maturizării sexuale
- scăderea apetitului şi alterarea funcției digestive (diaree)
- scăderea rezistenței la infecții şi încetinirea cicatrizării rănilor
- perturbarea glandei tiroide
- împiedicarea absorbției vitaminei A şi a acidului folic
- alterarea majoră a senzațiilor gustative (poate da anorexie)

Sursa principală de zinc este reprezentată de toate produsele animale bogate în proteine, deoarece în legume şi cereale zincul este legat

de compuşi numiţi „fitaţi" ce scad absorbţia acestuia.

Atenţie, aşadar, la dietele vegetariene care pot da carenţă de zinc.

Doza zilnică de zinc este de 10-15 miligrame.

FLUOR

Fluorul alimentar permite formarea de depozite de cristale bine structurate în oase şi dinţi şi de aceea dinţii sunt rezistenţi la carii şi oasele rezistente la demineralizare şi fracturi (proces esenţial de stabilizare).

Sursa principală de fluor este apa potabilă care trebuie să fie îmbogăţită cu fluor (program naţional de fluorurare) şi produsele marine.

CROM

Împreună cu insulina cromul facilitează pătrunderea glucozei în celule şi eliberarea de energie, de aceea se poate spune că este implicat în menţinerea greutăţii.

Carenţa de crom este o condiţie predispozantă la apariţia diabetului zaharat cu perturbarea metabolismului glucidic.

Sursele alimentare de crom sunt carnea şi grăsimile animale şi vegetale. Există şi numeroase produse farmaceutice ca şi suplimente de crom.

CUPRU

Cuprul intră în alcătuirea majorităţii enzimelor, ajută la protecţia celulelor nervoase şi este esenţial pentru absorbţia şi folosirea fierului în procesul de formare al hemoglobinei.

Cuprul se găseşte în carne şi apă.

SELENIU

Are rol esenţial în protecţia compuşilor organismului de fenomenul de oxidare (face parte din enzimele legate de vitamina E), deci împiedică îmbătrânirea.

Seleniul se găseşte în carne şi produsele marine.

În prezent există posibilitatea dozării tuturor acestor minerale prin analiza firului de păr, care are avantajul de a oferi şi tratamentul bine dozat şi personalizat pentru fiecare dezechilibru descoperit.

CAPITOLUL VI

„LIGHT” sau „DIET”

„LIGHT" sau „DIET"

Trăim în secolul XXI, secolul tuturor posibilităților, în care industria alimentară ne pune la dispoziție margarină cu gust de şuncă (sau caşcaval), maioneză fără grăsime şi zahăr fără calorii. Cât e adevăr şi cât slogan publicitar? Care sunt criteriile după care le alegem? Sunt sănătoase sau nu? Haideți să le luăm pe rând!

Noțiunea de „light"

Cele 2 categorii de substanțe nutritive vizate de termenul „light" sunt glucidele (zahărul) şi lipidele (grăsimea). Există alimente în care cele două substanțe există concomitent, de aceea prima regulă atunci când cumpărăm un produs pe care scrie „light" este să citim eticheta. Nu de alta, dar puteți cădea în capcana de a mânca liniştiți un iaurt cu fructe, conținut 0 % grăsimi şi să vă treziți că aportul caloric este de 90 calorii/100 g (cât înghețata) datorită zahărului.

Trebuie ca tabelul nutrițional prezentat pe respectivul aliment să îndeplinească 2 condiții:

- conținut de glucide (hidrați de carbon, carbohidrați, albumină, amidon) = 0-2 g/100 g (100 ml) produs.
- conținut de lipide (grăsimi) = 0-2 g/100 g (100ml) produs

De regulă nici un produs „light" nu trebuie să conțină zahăr, ci acesta va fi înlocuit cu îndulcitori sintetici tip aspartam, acesulfatam K, zaharină, ciclamat de sodiu.

Înlocuirea zahărului cu fructoza nu modifică substanțial conținutul caloric, deoarece fructoza este un zahăr din fructe care are o

absorbție mult mai lentă decât zaharoza din sfecla de zahăr, rațiunea acestei înlocuiri fiind justificată pentru persoanele cu intoleranță la glucoză (diabet).

Dulciurile „diet"

Reprezintă capcana în care cade majoritatea celor care nu vor să renunțe la consumul de dulciuri, incompatibil într-o cură de slăbire. Această categorie de alimente este creată pentru persoanele cu diabet care nu au capacitatea de a metaboliza zahărul normal (zaharoza din sfecla de zahăr) cu absorbție rapidă în sânge. Creşterea glicemiei după un aport de glucide rapide la diabetici trebuie evitată, deoarece pancreasul acestor bolnavi nu este capabil să producă suficientă insulină (hormon cu rol hipoglicemiant).

Soluția găsită în acest caz este înlocuirea glucidelor cu absorbție rapidă cu glucide lente (amidon sau fructoză) care se absorb în 3 ore de la ingestie. În concluzie, aportul caloric al acestor dulciuri poate fi câteodată mai mare decât al produselor obişnuite (550 calorii/100 g), obiectivul lor fiind fracționarea absorbției de glucide (zahăr) pe un interval de timp cât mai lung.

Concluzia: Ciocolata, napolitanele, bomboanele şi gemul „diet" sunt pentru diabetici, nu pentru cei care doresc să slăbească, deci nu faceți greşeala să le consumați „la liber" pentru că îngraşă la fel de mult.

Băuturile răcoritoare „light"

La acest capitol nu există restricții. Este adevărat, spre deosebire de sucurile normale, cu conținutul caloric de 45 calorii/100 ml, (minim 100 calorii/pahar) variantele „light" oferă avantajul unui aport de calorii ce tinde

spre 0. Îndulcitorii folosiți (zaharină şi aspartam) nu prezintă nici un risc pentru sănătate şi au avantajul de a mima perfect gustul dulce, păcălind nevoia de zahăr a creierului.

Pe acelaşi principiu au apărut în comerț îndulcitorii sintetici sub formă lichidă sau de zahăr pudră, fiind astfel posibilă prepararea prăjiturilor sau a înghețatei „light".

Spre deosebire de zaharină şi ciclamatul de sodiu, aspartamul are avantajul de a fi stabil termic, deci poate fi fiert şi încălzit fără a da gust amar.

Reticența anumitor persoane de a folosi îndulcitori sintetici pe motiv că „schimbă gustul" este nefondată şi ține strict de obişnuință. Ca să nu mai vorbim că e mai uşor să îndulceşti cu aspartam, se dizolvă mai repede, iar senzația de „gură uscată" şi „nod în gât" care apare după consumul a 4-6 tablete taie complet foamea şi nevoia de dulciuri.

Alegerea stă în mâna dumneavoastră!

O precizare în plus pentru sucurile din fructe cu emblema "fără zahăr adăugat"!

PERICOL! Sucul de fructe are conținutul său propriu de zahăr (fructoza) şi, chiar dacă nu se adaugă zahăr din exterior, valoarea calorică a unui pahar depăşeşte 100 de calorii, nemaivorbind de „fresh"-ul de portocale ce conține 150-180 calorii/pahar.

Repet la nesfârşit: fructele îngraşă, iar sucul de fructe la fel!

Faceți socoteala singuri: 1 cutie de carton cu suc natural = 400-450 calorii pe care le dăm pe gât cu uşurință pe parcursul unei zile când toată rația calorică nu trebuie să depăşească 1100-1200 calorii/zi. ATENȚIE!

Produsele lactate „light"

Vreau să eliminăm pentru totdeauna din discuție combinația industrială de iaurt (sau lapte) cu fructe sau musli. Nu există varianta fără zahăr adăugat, independent de conținutul de grăsime al iaurtului. Sunt bombe calorice echivalente ale dulciurilor, pe care toată lumea le consumă relaxat în ideea că mâncăm iaurt. Dacă nu rezistați ispitei mai bine preparați-le singuri, acasă, cu fructe proaspete şi cereale integrale – variantele din comerț: INTERZISE!!!

În ceea ce priveşte conținutul în grăsime al produselor lactate, cu cât acesta este mai mic, cu atât mai bine. Vom alege întotdeauna laptele semidegresat, 1-1,5% grăsime, iaurtul cu maxim 3% grăsime, smântâna cu 12% grăsime, iar la brânzeturi variantele cât mai sărace în grăsime (pornind de la brânza de vaci şi până la pastele de brânză).

Dacă pe un raft de alimentară sunt expuse 2 variante ale aceluiaşi produs, dintre care una este „light", luați-o pe cea „light" fără nici o reținere, pentru că fiecare gram de grăsime în minus înseamnă 7 calorii mai puțin şi câteva grame de colesterol lipsă pe pereții vaselor noastre de sânge.

Deoarece brânza este incompatibilă cu o cură de slăbire, variantele „light" ne dau posibilitatea de a consuma în continuare acest aliment, altfel am fi obligați să limităm porția la o linguriță sau un cubuleț.

Sosuri şi conserve „light"

Există în comerț sosuri pentru salate şi maioneză în care uleiul este înlocuit cu albuş de ou. Ele pot fi consumate fără reținere deoarece valoarea calorică este nesemnificativă.

În cazul conservelor de peşte, nu alegeți niciodată variantele cu sos tomat sau ulei de

măsline, ci numai produsele în suc propriu, adică apă sau sare. Nu uitați, 1 linguriță ulei = 50 calorii! Mai există o variantă de „light" în cazul măslinelor şi se referă la conținutul de sare. Ea nu are valoare din punct de vedere nutrițional, ci este recomandată persoanelor cu hipertensiune arterială.

Concluzie:

Variantele „light" sau „diet" trebuie să însemne conținut redus de zahăr şi grăsime şi, implicit, conținut redus de calorii.

Nu ezitați să le alegeți, atât pentru sănătate, cât şi pentru forma fizică.

CAPITOLUL VII

SĂ VORBIM DESPRE DIETE...

SĂ VORBIM DESPRE DIETE...

Cura de slăbire – nimic nou sub soare. Am făcut-o măcar o dată şi o să o mai repetăm (cel puţin aşa ne place să credem) ori de câte ori se apropie un eveniment la care trebuie să arătăm IMPECABIL, atunci când se apropie vara cu soare şi mare, ca să fim mai dorite şi mai apreciate de EI, BARBAŢII, sau ori de câte ori privirea noastră critică întâlneşte în oglindă rotunjimi îngrijorătoare.

Ce simplu e, nu-i aşa? Doar că luni se întâmplă să nu avem o dispoziţie grozavă sau mâine este ziua de naştere a celei mai bune prietene (cu petrecere şi tortul de rigoare) sau, de ce nu, am avut o zi mai proastă şi dieta era tot ce-mi mai lipsea de pe cap.

Din păcate acesta este adevărul. Căutam miracolul cu preţul unui efort minim. Suntem dispuse să urmăm orice regim cât ar fi de chinuitor, cu condiţia să dureze maxim 10 zile, să slăbim MĂCAR 5-7 kilograme şi, de ce nu, acestea să nu se mai întoarcă niciodată. ATENŢIE însă: decât să vă îngrăşaţi din nou după o cură de slăbire mai bine nu mai încercaţi deloc. Pentru că ce a funcţionat prima dată cu succes nu înseamnă că poate fi repetat la nesfârşit cu acelaşi rezultat.

Concluzia? Orice dietă funcţionează pentru că ea se bazează pe schimbarea unor obiceiuri alimentare (din punct de vedere cantitativ sau calitativ). Întrebarea este: Ce facem după ce se termină cura de slăbire? Răspunsul este simplu: menţinerea greutăţii = schimbarea modului de hrănire pe viaţă.

Chiar dacă vi se pare mai simplu să vă

îndopați cu supă de varză ori de câte ori cântarul din baie nu va arăta cifra pe care o doriți gândiți-vă o clipă la sănătatea dumneavoastră. Pentru că această joacă permanentă „de-a slăbitul" poate avea urmări definitive asupra organismului dumneavoastră începând cu dereglarea metabolismului, aspectul pielii şi al părului, capacitatea de concentrare şi de efort şi, nu în ultimul rând, cu starea psihică şi emoțională.

Aş vrea să vorbim în câteva cuvinte despre cele mai cunoscute cure de slăbire, cu avantajele si dezavantajele lor.

1. Regimul Weight Watchers

Este o metodă americană bazată pe terapia de grup şi care are la bază o dietă hipocalorică.

Avantaje: regimul este echilibrat, variat, există o mulțime de cărți cu rețete culinare şi chiar produse dietetice în supermarketuri. Susținerea psihologică oferită de grup dă rezultate.

Dezavantaje: disciplina este strictă, scăderea în greutate e controlată în fața celorlalți, deci nu este recomandat persoanelor care urăsc să dea socoteală pentru greşelile lor. Implică de asemenea disponibilitate ca timp (1 şedință/săptămână).

2. Regimul cu fructe

Este întâlnit frecvent sub numele de cura de curățare a organismului folosind exclusiv un fruct ca aliment permis în cantitate nemăsurată (ex: grapefruit, struguri).

Avantaje: fructele sunt diuretice, laxative, bogate în fibre şi minerale şi sărace în sare. Senzația de foame este ținută sub control prin cantitate.

Dezavantaje: urmat mai mult de 2 zile duce

la apariția carențelor proteice majore cu topire de masă musculară. În plus fructele conțin 12 % glucide (zahăr) şi s-ar putea ca pierderea de kilograme să nu fie spectaculoasă.

3. Regimul disociat

Are la bază consumul nelimitat al unui singur aliment (exemplu: carne, lapte, fructe, legume) pe parcursul întregii zile, fără limite de cantitate.

Avantaje: este uşor de urmat şi, datorită lipsei varietății alimentare, apare rapid un fenomen de autolimitare a cantității consumate.

Dezavantaje: este un regim dezechilibrat, deoarece organismul are nevoie de toate principiile alimentare în fiecare zi, nu doar o dată pe săptămână, deci există riscul senzației de oboseală accentuată.

4. Regimul Mayo

Este vorba de un regim strict de 2 săptămâni cu un conținut caloric foarte redus (600-800 calorii/zi) ce are la bază consumul de ouă fierte (6-8/zi).

Avantaje: scăderea ponderală este spectaculoasă, senzația de foame dispare după 2 zile prin dispariția imaginației alimentare (masa = ou fiert).

Dezavantaje: aportul caloric minim nu permite desfăşurarea activităților profesionale (oboseală cronică). Este profund dezechilibrat, iar metabolismul riscă să se adapteze la nivelul scăzut de energie.

5. Dieta cu o masă unică

Scăderea ponderală are ca mecanism diminuarea la jumătate a cantității de alimente consumate într-o zi prin consumarea unei

singure mese principale (dejun sau cină), fără alte restricții.

Avantaje: nu există sentimentul de frustrare, deoarece în cursul acestei mese pot fi consumate orice alimente.

Dezavantaje: funcționează la cei obișnuiți să mănânce 2 mese principale şi datorită aşteptării prelungite a mesei unice foamea creşte, iar cantitatea de calorii ingerate poate fi semnificativă.

Atenție: masa unică îngraşă mai mult decât alimentația fracționată.

6. Regimul Atkins

În anul 1970 în Franța a fost emisă teoria conform căreia eliminarea glucidelor din alimentație face imposibilă depozitarea de grăsimi, deci pot fi consumate cantități nelimitate de proteine şi lipide şi totuşi să slăbim (2000 – 3000 calorii/zi).

Avantaje: funcționează mai ales în cazul carnivorilor, cantitățile sunt nelimitate, iar scăderea ponderală spectaculoasă.

Dezavantaje: apar carențe de vitamine şi minerale, iar la prima felie de pâine sau cartofi kilogramele se întorc cu aceeaşi viteză.

7. Regimul Montignac

Este un regim Atkins în care sunt permise glucidele cu indice glicemic mic (exemplu: salata, castraveții, varza) bogate în fibre şi vitamine.

Avantaje: este uşor de urmat deoarece sunt permise alimentele asociate (legume + carne + brânză), iar cantitățile sunt nelimitate.

Dezavantaje: pentru menținerea rezultatelor trebuie ținut pe viață.

8. Postul negru

Constă în consumul exclusiv de apă pe o perioadă de 48 ore până la 3 săptămâni. Deseori este urmat din motive religioase.

Avantaje: pierdere ponderală spectaculoasă.

Dezavantaje: slăbire generală, oboseală, topire de masă musculară şi, în plus, organismul este pregătit să asimileze excesiv când postul încetează.

9. Dieta cu substituenți alimentari (Herba life, Slim Fast, etc)

Există o masă unică, de obicei cina, la care se consumă proteine slabe (ou, peşte, carne) alături de legume, restul meselor fiind înlocuite cu produse proteice sub formă de praf sau batoane.

Avantaje: pierderea ponderală este rapidă, pacientul este mulțumit cu masa unică.

Dezavantaje: obligativitatea de a consuma de 2 ori/zi produse proteice gata preparate (mâncăm tablete sau prafuri) şi, în plus, masa de seară trebuie să fie strict hipocalorică, altfel kilogramele se întorc.

Şi totuşi există o soluție reală, echilibrată şi de durată pentru kilogramele în plus! Care? Vom afla împreună...

CAPITOLUL VIII

MICI SECRETE ALE SILUETEI IDEALE

MICI SECRETE ALE SILUETEI IDEALE

20 DE PAŞI CĂTRE SUCCES

Cu toţii avem anumite perioade în an în care simţim că se apropie momentul bilanţului. Ce am realizat din tot ce ne-am propus? Cât de puternici am fost pentru a duce la bun sfârşit angajamentele şi promisiunile pe care le-am făcut? Merităm o coroniţă sau ne este ruşine să ne uităm în oglindă? Indiferent de răspuns rămâne speranţa. Speranţa că anul care vine ne va aduce ceva mai bun, că vom pune în practică tot ce începe cu: „de mâine...", indiferent că este vorba de viaţa profesională sau de o „amărâtă" de dietă.

Chiar dacă până acum nu am reuşit, de data aceasta trebuie să ne înarmăm cu toate mijloacele şi metodele care ne pot sprijini, care pot face drumul nostru mai uşor şi cu şanse maxime de succes.

Şi pentru că verbul „a reuşi" nu este la îndemâna oricui avem nevoie să fim ajutaţi, să învăţăm care sunt secretele necesare pentru a fi CÂŞTIGĂTOR. Chiar dacă par banale, sfaturile de mai jos vă vor face „drumul" mai uşor, măcar din punct de vedere al unei alimentaţii sănătoase.

1. Cuvântul „început" se leagă automat de „sfârşit".

Nu vă gândiţi „de mâine încep dieta" pentru că acest lucru presupune că la un moment dat ea se va „termina". Ideea de bază este ca schimbarea obiceiurilor alimentare să fie făcută „pe viaţă" dacă doriţi ca rezultatele efortului dumneavoastră să

fie definitive. Nu uitați: „NO PAIN", „NO GAIN"! În plus, veți constata cu uimire că după o perioadă de timp (1-3 ani) o veți face automat, fără efort și fără sentimentul de constrângere. Acordați-vă suficient timp ca lucrurile „impuse" să devină „obișnuite".

2. Stabiliți-vă obiective realiste!

Nu ne trezim peste noapte cu kilograme în plus, deci este nerealist să gândim că ele vor dispărea bătând din palme. Titluri precum „slăbești într-o săptămână 5 kg" sau „mănânci tot ce vrei și slăbești" ar trebui să vă dea de gândit. Nu mai poți arăta la 35 ani ca la 20 ani și nici nu te poți îndopa cu toate prostiile și totuși să fii trasă prin inel.

Deci, atenție, nu trebuie să te condamni dacă nu ai reușit imposibilul.

3. Mulțumiți-vă cu pași mici!

O restricție calorică de numai 500 calorii/zi poate reprezenta 3500 calorii/săptămână, adică 0,5 kg grăsime pură pierdută fără efort. Nu trebuie să vă grăbiți în a pierde kilogramele în plus, aveți o viață întreagă înainte; esențial este ca ele să plece pentru totdeauna.

Dietele severe, foarte restrictive, au ca rezultat scăderea metabolismului bazal, deci adaptarea organismului la consumul unei cantități mici de energie și, surprinzător, cu cât mâncăm mai puțin, cu atât slăbim mai puțin.

4. **Evitați efectul „yo-yo"!**

Nu va jucați „de-a dieta" pentru că dietele repetate duc în final la o creștere în greutate. Ciclurile de slăbire sunt percepute ca o amenințare pentru organism și, ca urmare, apar schimbări adaptative ale metabolismului, care inhibă scăderea în greutate și predispun

la îngrășare. Decât să slăbiți 5 kg în 3 luni și să vă reîngrășați, mai bine mențineți greutatea constantă de la un an la altul și, în final, veți fi mai sănătoși la același număr de kilograme.

5. Identificați obiceiurile alimentare greșite!

Memoria noastră este selectivă și, prin urmare, la sfârșitul unei zile s-ar putea să nu vă puteți aminti tot ce ați băgat în gură. Încercați să notați timp de 1 lună fiecare biscuit sau covrigel pe care l-ați înghițit și veți fi surprinși de cantitatea de alimente consumată. În acest fel veți putea recunoaște obiceiurile alimentare proaste, atât în ceea ce privește ritmul meselor, cât și al conținutului acestora. Orice greșeală trebuie mai întâi identificată și apoi îndreptată.

6. **Monitorizați-vă!**

Cântarul trebuie să fie un ajutor nu o obsesie, prin urmare nu vă cântăriți mai des de 2 ori/săptămână, iar rezultatele treceți-le pe un grafic. Atât timp cât curba greutății dumneavoastră este descendentă, chiar și cu paliere de staționare, lucrurile se desfășoară corect. Orice creștere este interzisă, mai bine linie plană decât curbă ascendentă!

7. **Gândiți pozitiv!**

Schimbarea obiceiurilor alimentare nu trebuie privită ca o pedeapsă, ci ca un mod de a avea grijă de dumneavoastră pentru a fi mai sănătoși, a arăta mai bine, a avea succes. Gânduri precum „m-am saturat de renunțări și interdicții", „sunt nefericit(ă) pentru că nu pot mânca după pofta inimii" nu sunt constructive. Trebuie să vă concentrați și să vă bucurați de lucrurile pe care le puteți face, astfel încât ele să devină o plăcere. Renunțați la ideea: „ce poftă îmi este să mănânc

o pizza" şi spuneţi: „o salată mare cu ton este soluţia ideală pentru o burtă plină şi o piele sănătoasă" (vezi capitolul despre vitamine).

8. Parcurgeţi etapele pe rând!

Este exagerat să credeţi că de mâine puteţi deveni un alt om, că toate obiceiurile proaste vor fi uitate şi înlocuite cu lucruri pe care nu aţi reuşit să le faceţi niciodată: de mâine nu mai mănânc dulciuri, nu mai fumez, nu mai beau alcool, nu mai merg la fast food, mănânc regulat, fac sport, etc...

Poate este posibil, dar ar fi nevoie de un efort imens ca toate acestea să se întâmple dintr-o dată. Şi nu uitaţi, efortul de intensitate mare duce repede la epuizare, deci în scurt timp s-ar putea să renunţaţi la toate obiectivele propuse din simplu motiv că erau prea multe!

Schimbările trebuiesc făcute în etape şi abia după ce un obiectiv a fost atins şi consolidat putem trece la următorul. Aşadar, mai întâi învăţăm care sunt alimentele permise, apoi în ce cantitate trebuiesc consumate, apoi începem să facem sport şi în final ne lăsăm şi de fumat.

9. Disciplina este condiţia reuşitei!

Organismul nostru funcţionează după reguli precise şi nu este dispus să aştepte la nesfârşit până când binevoim să îi dăm o porţie de mâncare, şi aia pe fugă, în faţa frigiderului, cu o mână pe telefon şi cealaltă pe telecomandă. Descărcările de hormoni în corpul nostru sunt bine stabilite, iar metabolismul funcţionează corect atât timp cât primeşte combustibilul necesar. De ce nu încercăm niciodată să mergem cu maşina fără benzină? În schimb, faptul că a venit seara şi nu am avut timp să mâncăm nimic este considerat logic, de înţeles.

Dacă dorim un randament bun trebuie să

respectăm regulile: obligatoriu 3 mese pe zi, la un interval de 5-6 ore între ele (dimineaţa, prânz şi seara) şi, pe cât posibil, 2 gustări între ele (ora 11.00 şi ora 17.00), fără nici o altă ronţăială între mese.

Indiferent de programul pe care îl avem trebuie să găsim o pauză de 15-20 minute pentru cele 3 mese principale, pe cât posibil la ore fixe. Nu cred să fie ceva mai important decât sănătatea noastră, iar alimentaţia corectă e probabil cel mai important factor.

10. Nu sărbătoriţi prea devreme.

Nu este greu să slăbeşti, mai greu este să-ţi menţii greutatea după aceea. Schimbarea imaginii corpului nostru la nivelul creierului se face după 3 luni, prin urmare este esenţial ca greutatea să fie menţinută constantă un timp suficient, astfel încât vechea imagine să fie ştearsă din memorie şi cea nouă să fie luată ca punct de referinţă. În caz contrar, organismul nostru va asimila cu grijă fiecare gram pentru a reveni la ceea ce el considera „greutate normală".

Acelaşi raţionament duce la concluzia că trebuie „să scăpăm" rapid de eventuale kilograme în plus care ne deranjează; cu cât ele vor persista mai mult cu atât creşte riscul să nu mai plece niciodată.

A fost greu până aici? Dacă nu, înseamnă că vom trece la următorii 10 paşi.

Aveţi impresia că actul alimentar în sine e un lucru banal? Complet greşit! Toate evenimentele importante din viaţa noastră, plăcute sau mai puţin plăcute, se desfăşoară în jurul mesei. Se spune că nu este important ce se află pe masă, mai mult contează cine stă în jurul ei.

Din punct de vedere al nutriţiei ambele

aspecte sunt la fel de importante, mai ales că depinde de noi să alegem corect ce se găseşte pe masă şi să-i învăţăm şi pe ceilalţi să se bucure împreună cu noi.

Iată încă 10 sfaturi simple, care pot transforma masa dumneavoastră într-un moment sănătos şi plăcut.

11. Atenţie la cumpărături!

Cel mai important aspect al acestui capitol este să plecaţi la cumpărături cu burta plină, altfel veţi fi tentaţi să puneţi în coş tot supermarket-ul. Faceţi de acasă o listă cu tot ce aveţi nevoie şi eliminaţi complet din traseul dumneavoastră rafturile cu produse neinteresante (dulciuri, semipreparate, snacks-uri). Coşul trebuie să aibă 3 secţiuni egale:

- 1/3 legume, salate proaspete, fructe
- 1/3 pâine, cartofi, paste, orez, cereale
- 1/3 carne albă şi roşie, peşte, lapte degresat, brânză slabă, iaurt.

Nu cumpăraţi şi nu ţineţi în casă alimente tentante. Alegeţi ambalajul cât mai mic cu putinţă, pentru că în felul acesta nu veţi fi tentaţi să terminaţi un iaurt de 380 g doar pentru faptul că a fost desfăcut, ca să nu mai vorbim de ciocolata sau napolitanele ambalate în pachete de 20 g respectiv 100 g.

Învăţaţi să citiţi etichetele şi veţi constata cu surprindere că un produs „light" poate avea grăsime sau o ciocolată pentru diabetici are zahăr (e drept, sub formă de fructoză, dar tot zahăr este).

12. Evitaţi izolarea.

Încercaţi pe cât posibil să mâncaţi de faţă

Păstrează-ţi silueta

- Pentru că libertatea de mişcare e importantă pentru tine ai cerealele Nestlé Fitness şi sub formă de batoane.
- Batoanele Nestlé Fitness sunt ideale pentru silueta ta dar şi pentru organism în general.
- Au un conţinut scăzut de grăsimi şi calorii iar în acelaşi timp sunt o alimentaţie echilibrată, care te ţine în formă şi-ţi păstrează sănătatea. Conţin 8 vitamine care îţi dau energie şi putere, fibre, pentru o digestie optimă, calciu, pentru oase şi dinţi sănătoşi şi fier, pentru un sistem imunitar care să-ţi protejeze sănătatea.
- Răsfaţă-te cu acest gust delicios oriunde şi oricând. Vei simţi imediat beneficiile: o siluetă de invidiat şi o zi plină de energie.

Păstrează-ţi silueta dar şi vitalitatea!

Cerealele şi batoanele Nestlé Fitness sunt ideale dacă vrei să-ţi păstrezi silueta dar şi vitalitatea.

Asta pentru că au un conţinut redus de grăsimi şi calorii iar în acelaşi timp sunt o bogată sursă de vitamine, minerale şi fibre.

Aceste substanţe te vor ajuta să ai o zi plină de energie şi o viaţă sănătoasă.

Nestlé Fitness

cu alții, așezați confortabil și într-un climat plăcut. Mâncatul pe ascuns, în picioare, lângă frigider, predispune la atacuri de bulimie și la scăderea respectului de sine. Controlați-vă nevoia de „a înfuleca" atunci când sunteți singure prin așezarea unei oglinzi în fața mesei. Ce spectacol dezgustător!

În funcție de bugetul fiecăruia este recomandat mâncatul la restaurant deoarece există o perioadă de așteptare obligatorie pentru fiecare fel, porțiile sunt rezonabile și nu ai posibilitatea să-ți mai pui supliment, iar prezența celor din jur te obligă la un comportament civilizat. Evitați fast-food-urile și semipreparatele, iar la restaurant comandați direct ce știți că este sănătos, fără a parcurge tot meniul (nu trebuie să vă vină idei). Alegeți mai degrabă un antreu și un fel principal, decât fel principal și desert. Dacă puteți, nu trebuie să terminați tot ce e în farfurie și încercați să faceți și acasă, alături de întreaga familie, același lucru. Este important ca ceilalți să înțeleagă efortul dumneavoastră și să încerce să mănânce la fel. Nu le-ar strica!

13. Ritualul mesei.

Este foarte important să nu săriți peste mese și, pe cât posibil, acestea să fie la ore fixe. Organismul va învăța când să-i fie foame și cu cât să se sature. Stați jos la masă și mâncați încet. Saţietatea apare abia după 20 minute, astfel încât depinde de noi cât înghițim în acest interval de timp.

Întârziați pe cât posibil momentul mesei prin pregătirile necesare: fața de masă, tacâmuri, șervețele, curățat și preparat salata, etc.

În timpul mesei prelungiți actul alimentar mestecând bine (de 10-30 de ori fiecare bucățică), punând tacâmurile jos după fiecare înghițitură, alegând alimente dure, greu de mestecat.

Umpleți burta înainte de masă cu lichide (apă) şi continuați apoi cu supe slabe sau salate proaspete fără sos. Până la felul principal veți fi pe jumătate săturați.

Faceți în aşa fel încât porțiile mici să pară mari, umpleți farfuria cu legume, împrăştiați mâncarea şi decorați-o frumos – francezii sunt experți în astfel de trucuri.

Resturile din farfurie trebuiesc aruncate la coş. Nu faceți greşeala să terminați ce nu au putut ceilalți şi, pentru siguranță, țineți lângă dumneavoastră o sticlă cu detergent de vase. Înainte ca toata lumea să se ridice de la masă turnați detergent peste resturi şi veți fi ferită de orice ispită.

14. Nu mâncați din plictiseală.

Actul alimentar este perceput de creier atunci când se desfăşoară în coordonatele clasice: la masă, cu furculița şi cuțitul. Mâncatul la televizor, în maşină sau vorbind la telefon nu este perceput ca o masă normală şi rontăim în acest fel un număr de calorii impresionant, din plictiseală.

Înainte de a vă apuca de mâncat întrebați-vă: „chiar îmi este foame?" şi stabiliți gradul de înfometare pe o scara de la 1 la 10. Dacă rezultatul este mai mic de 6 puteți aştepta. Folosind acelaşi sistem, acordați-vă răgazul de 10 secunde (numărați în gând până la 10) înainte de a băga ceva în gură şi continuați gestul numai dacă conştiința vă spune că aveți nevoie obligatoriu de acel aliment, în momentul respectiv.

15. Nu confundați foamea cu pofta!

Foamea este un instinct înnăscut, fiziologic, care se traduce printr-o experiență negativă (mănânci ca să nu mori de foame). Pofta sau apetitul se învață, este un instinct psihologic şi

se traduce printr-o experiență plăcută (mănânci să-ți faci o plăcere). S-a observat că persoanele normoponderale consumă hrană obişnuită în timp ce accesul liber la alimente variate şi tentante duce în timp la obezitate. Aşadar cei care sunt sensibili la stimuli externi olfactivi şi vizuali trebuie cu orice preț să fie atenți. În practică acest lucru se traduce prin ocolirea vitrinelor apetisante ale cofetăriilor şi patiseriilor, evitarea meselor tip „bufet suedez" sau chiar limitarea felurilor de mâncare, ştiut fiind faptul că monotonia alimentară previne poftele.

16. Nu găsiți pretexte pentru a „călca strâmb"!

Scuze precum „am renunțat la dietă de sărbători" sau „dacă tot am greşit ce rost mai are să continui" nu sunt permise. Este ştiut faptul că nu ne îngrăşăm dintr-o masă cu condiția ca excepția să fie unică. Excesul alimentar dintr-o zi de sărbătoare nu trebuie să fie urmat de o zi cu apă şi pâine, ci de revenirea la rația calorică obişnuită. Ca să nu spunem că aceste evenimente sunt de obicei ştiute din timp, deci nu ne împiedică nimeni să diminuăm rația calorică cu 3 zile înainte de respectivul ospăț, astfel încât surplusul să vină pe un teren deficitar şi, per total, bilanțul să fie rezonabil.

17. Faceți mişcare!

Nu spune nimeni că de mâine trebuie să mergeți la sală 2 ore în fiecare zi, însă e bine de ştiut că „puțin" e mai mult decât „nimic". Mişcarea care „topeşte" grăsimea este cea de intensitate medie şi durată lungă (minim 20 de minute): mers, alergare, bicicletă, înot, tenis. Gesturile mici fac diferența: mergeți pe jos măcar 10 minute zilnic, faceți curățenie, când vorbiți la telefon nu stați pe canapea, ci plimbați-vă prin

casă, schimbați manual programele TV, etc.

Sportul este în schimb vital pentru menținerea greutății după o cură de slăbire, deoarece ne permite să mâncăm normal fără a ne reîngrășa.

18. Atenție la stres!

Stresul favorizează formarea și depozitarea grăsimilor prin intermediul hormonilor de stres și, secundar, duce la creșterea apetitului. Atenție, prin urmare, la mâncatul „de nervi" și încercați pe cât posibil ca atunci când sunteți la masă să vă detașați de problemele și grijile cotidiene. Metode precum terapia prin muzică, yoga, masajul de relaxare, aromoterapia și, de ce nu, o baie parfumată și un pahar de lapte cald, pot da rezultate.

19. Schimbări mici cu rezultate mari!

Încercați să înlocuiți câteva din alimentele dumneavoastră preferate cu variante light sau cu produse mai puțin „periculoase" și veți constata că „economisind" zilnic 150-200 de calorii puteți avea cu 5 kilograme mai puțin la sfârșitul anului, fără nici un efort.

În loc de:

- lapte integral – lapte cu 1,5% grăsime
- maioneză – sos de iaurt
- Coca Cola normală – Coca Cola light
- cartofi prăjiți – cartofi copți sau piure
- brânză normală – varianta light
- iaurt cu fructe – iaurt natural

Învățați să gătiți fără grăsime, folosiți iaurt în loc de smântână și tigăi antiaderente în loc de

ulei. Renunțați la sosuri și toppinguri, la salate și dulciuri.

20. Învățați să trișați!

Imaginea noastră este determinată major de felul în care ne simțim în interior. Cu un comportament pozitiv, plin de încredere în sine (chiar dacă sunt câteva kilograme în plus), cu pieptul înainte și spatele drept, cu o ținută decentă și potrivită stilului fiecăruia putem obține o imagine foarte plăcută. Nu uitați: cei din jur ne văd așa cum îi lăsăm noi să o facă. Oglinda trebuie să ne fie prieten, nu dușman, iar o piele bronzată poate ascunde orice celulită.

Învățați să vă arătați cea mai bună imagine și nu uitați să vă premiați cât mai des. Bineînțeles nu cu mâncare!

CAPITOLUL IX

ORICE, DAR CU MĂSURĂ!

ORICE, DAR CU MĂSURĂ!

Credeți că este o glumă? Ei bine, nu! Pentru că automat atunci când vorbim despre cura de slăbire avem în cap două noțiuni: când începem? (de obicei de mâine) şi mai ales când se termină. Şi atunci când se termină? Dezmăț total până la următoarea cură de slăbire!

Puțini ştiu ca 1 kilogram pierdut pe cântar la o primă dietă, reprezintă 500 g de grăsime şi 500 g de apă şi masă musculară. Când dieta se termină şi ne reîngrăşăm, câştigăm pentru 1 kilogram, 100 g de masă musculară şi 900 g de grăsime! Sunt suficiente aşadar 3-4 cure de slăbire ca să ne trezim în cel mai bun caz cu aceeaşi greutate, dar cu 5-6 kilograme de grăsime în plus.

Deci, ATENȚIE!, nu ne jucăm de-a slăbitul! Decât să vă reîngrăşați după o cură de slăbire, mai bine nu o mai începeți! Cel puțin veți fi mai sănătoşi!

Care e soluția?

Schimbarea modului de viață, adică mâncăm orice, dar cu măsură. Încercați să vă gândiți câte din regimurile de slăbire pe care le-ați urmat l-ați putea ține toată viața? Ei bine, probabil nici unul. Şi atunci, automat, când regimul este abandonat şi ne întoarcem la vechile obiceiuri alimentare kilogramele se întorc şi ele, câteodată mai multe şi mai repede decât au plecat.

Organismul nostru nu funcționează pe „datorie", astfel obiectivul principal este să-i

furnizăm în fiecare zi alimentele de care are nevoie pentru a rămâne sănătos, pentru a-şi sintetiza substanţele necesare activităţilor metabolice şi fizice şi, nu în ultimul rând, pentru a nu-i da posibilitatea de a stoca excesul sub formă de grăsime.

Echilibrul nostru energetic este reprezentat de o balanţă cu două talere. Depinde de fiecare cum reuşeşte să ţină această balanţă în echilibru: cantitatea de energie primită prin alimente să fie egală cu cantitatea de energie cheltuită prin activităţile fizice şi prin funcţionarea normală a organismului.

Formula succesului este simplă.
Trebuie să primim din alimentaţie mai puţin decât cheltuim pentru a slăbi şi egal cu cât cheltuim pentru a ne menţine greutatea.

Şi pentru că energia conţinută de alimente se măsoară în calorii, dieta de care avem nevoie se numeşte **DIETA HIPOCALORICĂ**.

Este un regim de slăbire clasic în care sunt prezente toate grupele de alimente (de la dulciuri până la salata de varză) în cantităţi adaptate fiecărei persoane în funcţie de gusturi, mod de viaţă şi cultură.

Într-o primă etapă este necesară o anchetă alimentară aprofundată, care constă în aflarea tuturor obiceiurilor alimentare, a modului în care mâncarea este gătită, care este ritmul meselor, ce alimente sunt considerate „irezistibile", cât de des ne trezim ronţăind în faţa televizorului sau, şi mai grav, ne trezim noaptea şi devorăm frigiderul.

Toate aceste lucruri permit medicului nutriţionist să-şi creeze un tablou asupra modului de viaţă al pacientului şi să încerce, împreună

cu acesta, să identifice şi să înlăture pentru totdeauna obiceiurile alimentare proaste.

Prin simpla corectare a greşelilor nutriţionale putem slăbi fără a avea nevoie de un regim deosebit.

În acest fel se poate concepe un regim personalizat:

- pentru cei care mănâncă puţin, cum este cazul majorităţii femeilor, care mai mult „ciugulesc", este nevoie de reechilibrarea alimentaţiei prin înlăturarea produselor frumos ambalate, uşor de mâncat şi pline de calorii şi înlocuirea lor cu alimente cu volum mare, dar cu conţinut caloric redus, care să ne dea impresia că mâncăm mult, dar, paradoxal, să slăbim.
- în cazul marilor mâncăcioşi, cum sunt de obicei bărbaţii, este suficient să reducem raţia calorică cu 30 %, fără a schimba nimic din tipul de alimente consumate şi rezultatele nu întârzie să apară. Aici este nevoie de o mică completare: ATENŢIE LA ALCOOL! Simpla eliminare a paharului de alcool din alimentaţia zilnică (dar eliminarea să fie totală!) poate duce la o scădere ponderală de 5 kg într-o lună fără efort.

Regimul hipocaloric ţine cont de nevoile noastre metabolice şi ne ajută să slăbim într-un mod sănătos, adică nu mai mult de 1 kg pe săptămână (4-5/kg lună), kilograme care apoi pot fi ţinute la distanţă pentru că se presupune că ele au fost pierdute mâncând ca un om normal.

REGULI DE BAZĂ

Alimentația este fracționată în 3 mese/zi: micul dejun, prânzul şi cina, cu 1-2 gustări în funcție de profilul pacientului.

Fiecare masă trebuie să conțină alimente cu indice glicemic mic (tip pâine, paste, orez, cartof), care ne ajută să ne simțim sătui până la următoarea masă şi constituie substratul energetic pentru „topirea" grăsimilor de depozit: **lipidele ard în focul glucidelor.**

Legumele, în special cele crude, sunt permise în cantitate nelimitată.

Fructele sunt limitate la 1-2 bucăți/zi. ATENȚIE: fructele sunt naturale, sănătoase, dar sunt dulci şi îngraşă.

Proteinele (tip carne, peşte, ou) sunt recomandate la fiecare masă.

Grăsimile animale sau vegetale sunt reduse drastic, pentru că ele reprezintă sursa cea mai simplă de exces caloric (au 9 calorii/g) şi astfel din clasa de alimente trec la cea de condimente, pentru că pot fi utilizate doar în cantitate foarte mică (ex: 1 cub de margarină, 1 lingură de ulei de măsline sau de smântână).

Produsele lactate concentrate tip caşcaval, brânză topită, paste de brânză, datorită conținutului ridicat de grăsime (30-80 %) vor fi evitate şi înlocuite cu produse lactate slabe tip iaurt, lapte, brânză vaci sau brânzeturi cu conținut foarte slab de grăsime (sub 15 %).

AVANTAJE

Regimul ne ajută să ne modificăm obiceiurile culinare şi să respectăm ritmul meselor, lucru care pe termen lung duce la educația alimentară obținută de bună voie fără efort şi constrângeri.

Este o dietă echilibrată ce poate fi ținută pe viață şi poate fi adaptată fiecăruia în funcție

de contextul familial, obiceiuri, motivație, efort fizic, rezultatele fiind pe termen mediu şi lung.

Schimbarea stilului de viață se face cu efort, însă acesta este prețul succesului: aceleaşi cauze produc acelaşi efect, deci cauzele trebuiesc îndepărtate pentru totdeauna.

Dieta poate fi urmată în orice condiții (mese cu prietenii, petreceri), deoarece nefiind foarte restrictivă veți putea avea mici abateri care nu se regăsesc neapărat în creştere ponderală a doua zi.

Datorită faptului că toate alimentele sunt permise învățăm să alegem singuri cantitatea şi felul în care ele trebuiesc preparate, astfel încât trecerea de la dietă la perioada de menținere este simplă, singura diferență fiind că putem creşte cantitatea de calorii cu 15-30 %.

DEZAVANTAJE

Acest regim nu încurajează pasivitatea. Necesită din partea pacientului participarea directă la alegerea şi respectarea dietei şi deci efortul de a învăța să mănânce corect.

Responsabilitatea este a lui, nu a doctorului, căci nu va avea o listă cu alimente exacte pentru fiecare masă, ci va trebui să ştie să aleagă de pe o masă ce şi cât i se potriveşte.

De multe ori nu putem mânca doar ce ne place sau mai bine zis nu în cantitățile pe care le-am dori. Nu uitați, toate impulsurile vin de la cap şi de aceea trebuie să învățați ce să vă placă. Aşa cum un copil învață să meargă şi voi aveți nevoie de timp şi efort susținut pentru „a uita" de cartofii prăjiți şi să vă „împrieteniți" cu legumele fierte.

Credeți-mă pe cuvânt: după ce reflexul a fost stabilit, totul vine de la sine, fără efort.

Simpla încercare de a consuma un aliment „uitat" va duce automat la indigestie.

Dieta hipocalorică nu funcționează pentru cei care caută o scădere ponderală masivă, obținută într-un timp scurt. Restricția calorică este de 30-40 % față de rația zilnică normală, deci rezultatele trebuiesc evaluate la distanță de câteva luni. Poate că 2 kilograme/lună nu par multe, dar 25 de kilograme/an este enorm.

În plus, nu uitați: kilogramele nu se pierd cu aceeași viteză pe tot parcursul dietei, deci încercați să rezistați ispitei de a pune dieta în cui după o săptămână în care cântarul nu a arătat nici o modificare. Și pentru o greutate menținută constantă meritați felicitări!

Tot ce am povestit mai sus poate părea complicat la prima vedere, dar nu este.

Ideea principală, spusă pe scurt, ar fi:
Învățați-vă să mâncați sănătos.

Acordați-vă răgazul ca obiceiurile bune deprinse să devină reflexe. În momentul în care veți alege fără ezitare carne la grătar în loc de o tochitură sau o cupă de înghețată în loc de tort puteți fi liniștit(ă): Nu veți mai avea niciodată probleme cu greutatea.

CAPITOLUL X

TOTUȘI, VREȚI DIETĂ? SERVIȚI-VĂ!

TOTUŞI, VREŢI DIETĂ? SERVIŢI-VĂ!

Reguli:

- Mâncați 3 mese principale pe zi (mic dejun, dejun şi cină), care să conțină toate cele 4 grupe principale de alimente: carne şi peşte, produse lactate, cereale, legume şi fructe.
- Acordați-vă un moment de plăcere zilnic şi o gustare specială o dată/săptămână alcătuită din alimente care vă plac, dar sunt contraindicate într-o dietă.
- Beți minim 7-8 pahare de lichide zilnic: apă, ceai, cafea, infuzii de fructe, sucuri „light".
- Atenție mare la alimente concentrate în grăsime, snacks-uri, dulciuri şi alcool – acestea vor fi încadrate la categoria „speciale".
- Fiți mai activi, mergeți pe jos 20-30 de minute/zi sau implicați-vă în diverse sporturi de 2-3 ori/săptămână: aerobic, înot, tenis, alergare, mers cu bicicleta.
- Consultați un nutriționist de câte ori hotărâți să începeți o dietă.

Variante de mic dejun – una pe zi:

- ½ castron de fulgi de cereale de orice tip + 1 cană de lapte cu 1,5 % grăsime
- 1 felie de pâine integrală cu somon afumat, 5 măsline + 1 ou fiert
- 3 pesmeți cu cremă de brânză light + 1

roşie, 1 castravete
- 1 felie de pâine unsă cu unt şi gem + 1 cană de lapte
- 1 felie de pâine, 2 felii şuncă slabă (muşchi file, cotlet, piept de pui afumat) + 1 iaurt mic/150 g
- 1 cutie (200 g) brânză proaspătă de vaci + 5 măsline + 1 ardei gras, 1 castravete
- omletă din 2 ouă (simplă sau cu şuncă, ciuperci, mărar) prăjită în tigaie antiaderentă fără ulei + 2 pesmeţi + 1 roşie

Variante pentru dejun – una pe zi:

- 1 sandwitch cu 2 felii de pâine sau ¼ baghetă + carne slabă (pui, curcan, roast beef) + legume proaspete (salată verde, roşie, morcov, ţelină) + 1 iaurt dietetic. Carnea poate fi înlocuită cu peşte afumat sau ton în conservă.
- 1 salată mare asortată din legume proaspete cu 50 g brânză telemea sau 1 mozzarella, 5 măsline + 1 chiflă. Brânza poate fi înlocuită cu 1 cutie conservă de ton în suc propriu (apă cu sare).
- 1 cană supă instant + 1 cutie (200-240 g) cottage cheese (brânzică de casă) + 1 roşie, 1 castravete, 1 morcov, 2 crenguţe de ţelină, 5 măsline
- 1 porţie paste (cât încap într-o farfurie de ciorbă) făcute pe bază de sos de roşii în care se pot adăuga: ciuperci, măsline, şuncă slabă, ton, ceapă, morcov, carne de vită, servite cu 2 linguri de parmezan ras.
- 1 sandwitch tip „shaorma" făcut cu lipie şi carne de pui (fără cartofi prăjiţi şi maioneză) + 1 salată asortată.

- 1 supă + 1 porţie de sushi (6-8 bile de orez cu diferite tipuri de peşte crud, hrean şi sos de soia).

Variante pentru cină – una pe zi:

- File de peşte (somon, crap, păstrăv, ton) mare cât palma (200-250 g) la grătar sau la cuptor + 1 cartof fiert sau copt în coajă cu 1 lingură smântână (12 % grăsime) + 1 salată verde.
- 2 felii de carne slabă (curcan, roast beef, muşchi file de porc, muşchi de vită la cuptor) + legume asortate fierte la abur (broccoli, conopidă, spanac, dovlecel) + 1 felie pâine.
- ½ piept de pui la grătar cu ierburi aromate + 50 g paste fierte cu 1 cub de unt + salată asortată.
- 1 kebab de porc, pui sau miel + 4-5 linguri de orez fiert + legume la grătar (ciuperci, ardei, dovlecel, ceapă) + salată verde. Kebabul poate fi înlocuit cu 2 frigărui de porc, pui sau miel.
- 200 g carne de pui sau porc tăiată fâşii subţiri şi rumenită fără ulei + ½ borcan de sos pe bază de roşii şi legume + 5-6 linguri orez fiert.
- 2 felii carne rece (care a fost anterior gătită la cuptor) + salată orientală 4-5 linguri + 1 salată verde sau 5-6 murături.
- 1 felie carne (150-200 g) porc, vită sau pui preparate la grătar + 4-5 linguri piure de cartofi + 1 salată asortată sau 5-6 murături. Carnea poate fi înlocuită cu organe (ficat, ficăţei, rinichi) preparate la grătar.

Gustare – una pe zi:

- 1 pahar de vin
- 1 pahar de suc de fructe
- 1 ciocolată caldă sau caffe-frape
- 1-2 fructe proaspete de preferință mâncate la 1-2 ore după o masă principală (mere, citrice, kiwi, pepene)
- 1 castronel de salată de fructe asortate
- 2 cupe de înghețată sau sorbet de fructe cu maximum 7 % grăsime
- 1 iaurt mic + 2 pesmeți
- 1 ou fiert + 1 iaurt
- 2-3 tablete de ciocolată
- bastonașe de legume proaspete (castravete, morcov, țelină, ardei gras, ridichi) + 2 linguri brânză vaci

Gustare specială – una pe săptămână:

- 2 clătite cu gem sau 1 papanaș
- 1 porție de plăcintă sau tartă cu fructe sau brânză
- 1 înghețată asortată de orice tip sau mousse de ciocolată
- 1 porție de cartofi prăjiți
- 1 porție de pizza (2 triunghiuri)
- 25 g de nuci, alune, fistic, semințe
- 1 castronel snack-uri sau popcorn
- 1 cocktail alcoolic sau 1 aperitiv alcoolic
- 1 strugure sau 2 banane
- 30 g de brânză franțuzească, șwaitzer sau brânză cu mucegai

NOTĂ:

- 1 felie de pâine se referă la felia de pâine pătrată tip „toast" care poate fi prăjită sau proaspătă
- 1 pesmet se referă la 1 felie de pâine gata prăjită (din comerț).
- 1 salată se referă la 1 porție generoasă de legume proaspete (salată verde, andive, roșii, castraveți, ardei gras, ceapă) cu 1 lingură ulei + oțet sau 1 lingură de dressing dietetic (din comerț).

DIETĂ SPECIALĂ

Luni:

Dimineața: 1 cafea + 1 felie pâine + omletă (1 ou + 1 felie de șuncă).

Prânz: 200 g mușchi de vită la grătar + 50 g de paste fierte (cu 1 lingură ulei de măsline și condimente).

Seara: 100 g de somon afumat (4 felii) + 4 felii pepene galben + 1 salată de crudități fără maioneză (cu 1 lingură ulei de măsline, oțet și condimente).

Marți:

Dimineața: 1 cafea + 1 ou fiert + 1 iaurt natural (150 g) + 1 felie pâine

Prânz: jumătate piept de pui la grătar + 4-5 linguri de fasole verde fiartă + 1 cub unt (10g) + 1 banană mică

Seara: 200 g ficățel de pui la grătar + 4 linguri de orez fiert cu sare și condimente + 1 salată de varză cu 1 lingură ulei de măsline, oțet și sare.

Miercuri:

Dimineața: 1 cafea + 1 felie de pâine + pastă de brânză light + 1 roșie.

Prânz: 200 g mușchi de vită la grătar + 1 cartof copt + 1 salată de murături + 1 fruct de sezon.

Seara: 150 g piept de pui afumat tăiat bucățele şi pus pe 1 salată mare asortată (1 salată verde + 2 roşii + 1 castravete + 1 ardei gras + 2 linguri ulei de măsline, oțet, sare).

Joi:

Dimineața: 1 cafea + 1 pahar de lapte cu 1,5 % grăsime + 1 felie de pâine + 1 felie de şuncă slabă.

Prânz: 200 g muşchi de porc la grătar + 4-5 linguri de varză călită (cu sos de tomate, puțin ulei şi sare) + 1 felie de pâine.

Seara: 200 g brânză de vaci + 2 linguri de smântână cu 12 % grăsime + 4 linguri de mămăligă + 1 fruct de sezon.

Vineri:

Dimineața: 1 ceai + 1 felie de pâine + 1 cub unt (10 g) + 2 lingurițe de gem.

Prânz: paste cu sos tomat (70 g paste, 1 ceapă, usturoi, condimente, 2 linguri ulei de măsline, 2 linguri de parmezan ras).

Seara: 200 g peşte la grătar + 3-4 linguri de legume asortate + 1 fruct de sezon.

Sâmbătă:

Dimineața: 1 cană de lapte cu 1,5 % grăsime + 1 ceaşcă fulgi de cereale.

Prânz: 1 ciorbă de văcuță + 200 g piept de pui la grătar + 1 salată verde cu 1 lingură ulei de măsline.

Seara: 200 g muşchi de vită la grătar + 5-6 ciuperci la grătar + 1 salată de murături + 1 înghețată de fructe (2-3 cupe fără frişcă).

Duminică:

Dimineața: 1 cafea + 2 cremwurşti + 1 linguriță de muştar + 1 felie de pâine.

Prânz: 1 ciorbă de pui cu legume + 1 conservă de ton în suc propriu pusă peste 1 salată mare asortată (vezi mai sus) + 5 măsline + 2 linguri porumb fiert.

Seara: 1 mozzarella + 1 roşie + 1 cotlet de porc la grătar + 4 linguri piure de cartofi + 1 salată murături.

REGULI:

- se beau 6 pahare de apă pe zi;

- ceaiul şi cafeaua se îndulcesc cu aspartam;

- sunt permise orice fel de băuturi light;

- pâinea folosită poate fi gen toast (felie pătrată prăjită sau nu) sau echivalentul ei de 3 pesmeți (felii mici de pâine gata prăjită).

- după preferință se poate înlocui carnea de vită cu cea de pui.

SE POT SLĂBI MINIM 3 KG ÎN 2 SĂPTĂMÂNI; PENTRU UN REZULTAT DURABIL TREBUIE ȚINUT MINIM 3 LUNI.

CAPITOLUL XI

MEMO – LIST

MEMO - LIST

În această listă veți găsi cea mai mare parte a alimentelor împărțite în funcție de conținutul lor în grăsimi şi zahăr. Vă recomand să o aveți la dumneavoastră în momentul în care faceți cumpărăturile sau, de ce nu, să o lipiți pe frigider, la vedere. A mânca sănătos începe cu a cumpăra sănătos.

Coloana din stânga: alimente sănătoase, indispensabile echilibrului nostru nutrițional, recomandate zilnic datorită conținutului adecvat de grăsimi şi zahăr. Acestea sunt alimentele permise.

Coloana din dreapta: alimente de care organismul nu are nevoie pentru a funcționa corespunzător. Ele au un conținut ridicat de grăsime şi zahăr şi de aceea trebuiesc evitate sau consumate în mod excepțional. Acestea sunt alimentele interzise.

Pâine şi cereale

Nu pâinea îngraşă, ci alimentele pe care le consumăm împreună cu aceasta. Alegeți variantele integrale mai bogate în fibre, vitamine şi minerale şi mai sățioase.

- pâine integrală sau cu multicereale
- pâine gata prăjită fără grăsime
- baghetă
- cereale de mic dejun bogate în fibre, musli

& specialități: chifle, batoane, covrigi
& patiserie: orice tip dulce sau sărat
& cereal e de mic dejun cu miere, ciocolată sau fructe uscate

Cartofi, orez şi paste făinoase

Alături de pâine stau la baza unei alimentații echilibrate. În mod normal ele sunt sărace în grăsime, dar aveți grijă la modul în care le gătiți. Pastele şi orezul sunt mai bogate în vitamine şi fibre şi țin mai bine de foame.

- cartofi natur, piure sau copți, salată orientală
- paste fierte cu sos de roşii
- orez fiert, simplu sau cu legume

& cartofi prăjiți, traşi la tigaie, cu brânză
& paste cu sos de brânză sau smântână
& crochete, chipsuri
& pilaf
& pizza

Legume

Obligatoriu, în fiecare zi avem nevoie de 200-300 g, de preferință proaspete şi crude. Alegeți legumele colorate puternic, care conțin mai multe vitamine. Crudităților nu au restricții de cantitate, cu condiția să fiți atenți cu sosurile.

- legume proaspete
- legume congelate
- conserve de legume în apă cu sare sau oțet
- supe sau creme de legume fără grăsime

& conserve de legume în sos
& legume gratinate cu unt sau smântână
& tocănițe de legume cu ulei
& salate de legume cu maioneze

Fructe

Sunt dulci şi trebuie consumate cu atenție, maxim două bucăți pe zi (200-400 g).

- fructe proaspete, salate de fructe
- fructe în conservă, varianta light
- fructe congelate
- compot de fructe fără zahăr

& cireşe, struguri, prune
& fructe uscate: caise, smochine
& fructe oleaginoase: nuci, alune, migdale

Brânzeturi

Contrar aparențelor brânza îngrașă, deoarece conține între 20-80% grăsime. Preferați brânzeturile proaspete sau variantele light, iar caşcavalul şi telemeaua folosiți-le ca şi condiment, rase (1-2 linguri).

• brânză de vaci, proaspătă • brânzică de casă • creme de brânză light • telemea, mozzarella şi caş cu maxim 30 % grăsime • parmezan ras	& brânză de vaci grasă & paste de brânză, brânză topită. & caşcaval, şwaitzer. & brânzeturi franțuzeşti

Lapte şi produse lactate

Alegeți-le în varianta parțial degresată şi, pe cât posibil, fără fructe sau cereale (puteți adăuga voi fructe proaspete sau cereale bogate în fibre). Evitați iaurtul cu 0 % grăsime, deoarece conține doar zer şi gelatină.

• lapte cu 1,5 % grăsime • lapte bătut, iaurt cu maxim 3 % grăsime • smântână cu maxim 12 % grăsime	& lapte integral & iaurt cu fructe sau musli, iaurt gras & lapte condensat, milk-shake & deserturi pe bază de lapte (budinci, creme)

Peşte şi fructe de mare

Sunt bogate în proteine şi oligoelemente (zinc, iod), iar peştele conține acizi graşi esențiali şi grăsimi sănătoase. Este ideal să le consumăm măcar de două ori pe săptămână.

• orice tip de peşte proaspăt sau congelat fără piele, gătit fără grăsime • conserve de peşte în sos natural (apă cu sare) sau oțet • orice fel de fructe de mare	& peşte pane, prăjit & conserve de peşte în ulei & salate cu peşte şi maioneză

Ouă

Maxim 2-3 ouă pe săptămână.

• ouă fierte, cleioase sau ochiuri românești • omletă sau ochiuri în tigaie antiaderentă fără ulei	& ouă ochiuri prăjite & omlete cu costiță

Carne

Este bogată în proteine şi trebuie consumată maxim o dată pe zi, de preferat de două-trei ori pe săptămână carne roşie (porc, vită), iar în rest carne albă (pui, curcan, fără piele). Trebuie gătită fără grăsime: grătar, cuptor, fiartă.

- muşchi sau pulpă slabă de vită, viţel, porc, miel
- vânat slab, iepure, raţă
- organe: ficat, ficăţei, inimă, limbă, rinichi
- pui, curcan: pulpele şi pieptul
- carne tocată slabă

& cotlet, ceafă, costiţe, aripioare
& şniţele, carne prăjită, crochete
& tocături, mici, cârnaţi, sarmale
& conserve şi mâncăruri cu sos

Mezeluri

Amintiţi-vă, nu pâinea îngraşă, ci garnitura. Alegeţi mezelurile slabe, care în secţiune să nu prezinte puncte albe. Evitaţi pastele de carne (pate, parizer, cremwurşti), deoarece liantul folosit la fabricarea lor este slănina.

- muşchi file, pastramă, şuncă slabă
- piept de pui afumat, carne slabă afumată
- friptură de porc sau vită rece

& salamuri, cârnaţi
& costiţă, ceafă, kaizer
& cremwurşti, parizer
& pate de ficat

Dulciuri

Sunt alimente ce conţin calorii goale, adică nu au nici un fel de valoare nutritivă (vitamine, minerale), deoarece conţin numai grăsime şi zahăr. Prin urmare, vor fi consumate doar o dată pe săptămână, de plăcere. Apelaţi cu încredere la îndulcitorii sintetici, care satisfac gustul dulce fără a aduce aport de calorii.

- îngheţată de fructe cu maxim 7 % grăsime
- sorbet de fructe
- tarte de fructe
- îndulcitor sintetic (aspartam)

& îngheţată (cu excepţia celor menţionate anterior)
& biscuiţi, napolitane, ciocolată
& prăjituri, torturi, fursecuri
& dulceaţă, gem, creme de ciocolată
& miere

Grăsimi şi sosuri

Pentru a găti folosiţi ulei vegetal, de preferinţă ulei de măsline. Folosiţi unt în loc de margarină, pentru că valoarea calorică este identică, în schimb untul este mai sănătos. Înlocuiţi smântâna şi maioneza cu iaurtul sau cu variantele light.

- ulei de măsline – 1-2 linguri/zi
- smântână 12 % grăsime – 1-2 linguri/zi
- unt – 1 cub/zi (10 g)
- oţet, muştar, ketchup
- ierburi aromate şi condimente

& ulei, smântână, unt în cantităţi mai mari decât cele menţionate
& maioneză şi sosuri gata preparate din comerţ
& rântaşuri, sosuri.

Băuturi

Apa nu conține nici grăsime şi nici calorii şi trebuie băut minim 1.5 l/zi. Sucurile de fructe sunt la fel de calorice ca şi fructul în sine (un pahar de suc = 3 fructe), de aceea consumați fructul în întregime pentru că veți beneficia de fibrele şi vitaminele existente în pulpă şi coajă. Dacă simțiți nevoia unei băuturi dulci consumați variantele light sau limonadă cu aspartam. Băuturile alcoolice, pe lângă aportul caloric, favorizează depozitarea grăsimilor şi, în principiu, sunt contraindicate (un pahar de vin la ocazii).

- apă plată sau minerală
- ceai, cafea cu îndulcitori.
- limonadă cu îndulcitori

& suc de fructe
& băuturi alcoolice
& bere fără alcool

CAPITOLUL XII

ATENȚIE! VINE PAŞTELE!

ATENȚIE! VINE PAȘTELE!

Începe să plutească în aer aroma cozonacilor și a mielului bine rumenit pe grătar. Mai e puțin și se dă startul pentru „marea îndopare": 3 zile și 3 nopți în care fiecare dintre noi nu va face altceva decât să mănânce și să petreacă.

Lista bunătăților prezente pe masa fiecărui român cu ocazia sărbătorilor e lungă, dar din păcate organismul nostru are limite, mai ales pentru cei care în ultimele 40 de zile au ținut post.

Nimeni nu spune să nu mâncăm de Paște, dar trebuie să existe o măsură, altfel riscăm să ajungem în camera de gardă a unui spital și nu merită să stricăm totul pentru o indigestie.

Există un proverb care spune: „Crăciunul e sătul și Paștele fudul", adică e momentul să sărbătorim venirea primăverii cu tot alaiul ei de cruditați și trufandale. Nimic din ce trebuie să fie pe masa de Paște nu are legătură cu ghiftuiala de la Crăciun.

Haideți să le luăm pe rând:

Mielul

Când alegeți carnea de miel cumpărați pe cât posibil bucăți cât mai slabe, în general pulpă, și îndepărtați cu cuțitul toate urmele albe (de grăsime) înainte să vă apucați de gătit. Mare lucru din miel nu poți alege în afară de pulpe, care merg la cuptor, coaste și cap din care se poate face ciorbă. Carnea pentru friptură trebuie stropită din belșug cu apă și vin, apoi împănată cu usturoi și alte mirodenii. Este o carne relativ slabă (animalul e tânăr), fragedă și se pretează

foarte bine pentru a fi gătită la cuptor sau la grătar.

1 porție friptură de miel de 200 g (cât o palmă) = 250 calorii.

Ciorba de miel

Este o altă alternativă sănătoasă de pregătire a cărnii, bine acrită cu borş (bogat în vitamine din grupul B) şi nu trebuie să lipsească de la masa de prânz. Condiția obligatorie: după gătit, lăsați oala să se răcească şi grăsimea care se strânge deasupra aruncați-o. Presărați mult pătrunjel sau leuştean proaspăt tocat.

1 porție de borş de miel = 100 calorii.

Drobul

Se prepară din organele mielului, fierte şi tocate mărunt, la care se adaugă multe verdețuri, ouă, puțină smântână şi se dă la cuptor. Din punct de vedere nutrițional are un conținut caloric redus şi poate constitui aperitivul perfect.

1 felie de drob = 80 calorii.

Stufatul

Este un alt mod sănătos de a pregăti mielul, cu condiția de a fi zgârciți cu sticla de ulei. Carnea trebuie înăbuşită fără nici un adaos de grăsime (în puțină apă) şi fiartă apoi împreună cu cozi de ceapă şi usturoi verde sau, după preferință, cu spanac. Constituie felul principal la oricare din mese şi vă va sătura cu siguranță.

1 porție de stufat (cu 2 bucăți de carne) = 300 calorii.

Sarmalele

Nu au ce căuta pe masa de Paşte, sunt o mâncare specifică Crăciunului şi vă recomand să o evitați. De altfel, sper din tot sufletul să nu găsiți de cumpărat foi de varză murată, cât despre carnea tocată de porc nu are nici o legătură cu sărbătoarea noastră.

Cozonacul şi Pasca

Din păcate la acest capitol nu există alternativă dietetică, astfel încât va fi nevoie să reducem cantitatea pentru a ne încadra în rația calorică. Asta înseamnă că avem dreptul la o singură felie pe zi, de preferat în afara meselor principale, ca aliment dulce.

1 felie cozonac = 180 calorii.

Oul fiert

Sper că ştiți că oul este un aliment hipocaloric, asta înseamnă că nu de la ouă ne vom îngrăşa de Paşte. Condiția este să nu fie consumate cu maioneză! Încercați puțin muştar. Oul are şi proprietatea de a fi colecistokinetic (contraatacă vezica biliară) şi ajută la digestie, mai ales într-o situație specială cum sunt sărbătorile. Atenție în cazul celor care au valori crescute de trigliceride şi colesterol, consumul de ouă trebuie limitat la maxim 2/zi.

1 ou fiert = 80 calorii.

Alcoolul

Ce ar fi masa de Paşte fără un pahar de alcool? Greu de închipuit că ne putem lipsi de el şi pentru ca „răul" sa fie cel mai mic posibil, alegeți vinul. Vinul (alb sau roşu) spre deosebire de băuturile alcoolice tari are un conținut caloric redus şi ajută digestia. Dar nu mai mult de 1 pahar la masă.

1 pahar vin = 80 calorii.

Concluzia? Cu puțină atenție masa de Paşte poate fi o plăcere fără riscuri.

Câteva sfaturi de primăvară

Faceți exces de legume proaspete

A venit momentul să renunțați complet la garniturile clasice pentru friptură (cartofi, legume fierte) şi să le înlocuiți cu salată. Este plină piața de tot felul de verdețuri: castraveți, ardei, salată verde, roşii, ceapă, ridichi, usturoi, morcov. Profitați din plin şi mâncați de cel puțin 2 ori/zi câte o salată asortată. Este cea mai bună sursă de vitamine şi minerale, conține multă apă şi fibre, deci „umflă burta", ne ține sătui, previne constipația şi absoarbe grăsimile din intestin. Stropiți totul cu 1-2 linguriţe cu ulei de măsline şi oțet şi aveți alimentul ideal.

Prin preparare termică toate aceste calități sunt distruse, aşa că rețineți: VERDE şi CRUD!

O precizare specială trebuie făcută pentru ierburile aromate (mărar, pătrunjel) care ar trebui consumate nu drept condimente, ci în cantități mult mai mari, ca alimente. Mărarul este principalul inamic al celulitei, iar pătrunjelul conține mai multă vitamina C decât citricele. Din cauza asta în bucătăria arăbească se face salată de pătrunjel – nu e o idee rea!

Creşteți consumul de peşte

Bucătăria noastră tradițională nu pune destul accentul pe preparatele din peşte şi de aceea probabil a apărut sloganul de tristă amintire: „Nici o masă fără peşte". Dincolo de glumă, tot ce vine din mare, ocean sau apă de râu este miraculos prin conținutul de minerale şi acizi graşi esențiali (grăsimi „bune", care ne protejează aparatul cardio-vascular). Inclusiv obiceiurile religioase încurajează consumul de peşte chiar şi în timpul postului, fiind singurul aliment pentru care există dezlegare.

Profitați de ziua de Florii şi savurați acest aliment, cu rugămintea de a nu-i distruge proprietățile binefăcătoare prin prăjire. Consumați orice tip de peşte (indiferent cât este de gras) preparat la grătar, fără piele, fără a va face griji din punct de vedere al caloriilor şi fără să vă fie teamă de un exces.

Reduceți făinoasele

Organismul nostru are nevoie acum de o „infuzie" cu vitamine şi minerale, aşa că profitați de orice prilej şi înlocuiți din meniul dumneavoastră alimentele „învechite" gen: piure de cartofi, cartofi prăjiți, pilaf, paste făinoase cu alimente de sezon: dovlecei, spanac, varză călită, orez cu ştevie, ciorbă de lobodă, urzici. Faceți un obicei din a ronțăi legumele proaspete (morcov, ridichi, ardei gras, castraveți) şi învățați că se pot prepara salate din spanac, conopidă, ciuperci – toate crude.

Oferiți-vă o zi pentru fructe

Fructele îngraşă, de acord, dar avem nevoie de prezența lor în alimentație, de aceea soluția ar fi ca o zi pe săptămână, eventual vinerea, să consumați numai fructe. Sunt bogate în vitamine, apă, zahăr, au proprietăți diuretice sau laxative şi constituie varianta perfectă pentru detoxifierea organismului.

Cantitatea trebuie să fie de 1-1,5 kilograme/zi de căpşuni, cireşe, vişine, caise, piersici, pepene, kiwi, mere.

Faceți mişcare

A venit momentul să vă dezmorțiți şi să ieşiți din bârlog. Orice motiv este bun: cumpărăturile pentru Paşte, plimbarea cu cățeluşul prin parc, spălatul maşinii, curățenia prin casă, mersul la piață, etc.

Nu uitați că mai e un pic și vine vremea de mers la plajă, iar kilogramele în plus nu pot dispărea peste noapte. Pentru cei mai ambițioși nu ar strica nici un abonament la o sală de sport, pentru că bicicleta de acasă sigur a fost transformată în cuier de haine.

Bucurați-vă de vremea caldă și de primăvară!

Sărbători Fericite și Hristos a-nviat!

CAPITOLUL XIII

ATENȚIE! VINE CRĂCIUNUL!

ATENȚIE! VINE CRĂCIUNUL!

Ce bine că vine Crăciunul, vacanța şi sfârşitul de an, un an în care, chiar dacă nu am reuşit să ducem la capăt toate promisiunile făcute, oricum se termină şi vom fi iertați. De la 1 ianuarie va fi un nou început, însă până atunci avem o săptămână întreagă de petreceri non-stop, când ne ridicăm de la o masă pentru a ne aşeza la următoarea, când orice noțiune de mâncare dietetică este un sacrilegiu şi până şi cei mai „cuminți" şi „conştiincioşi" în ale dietei simt nevoia să-şi facă de cap. Că doar unul e Crăciunul, iar trecerea în anul următor trebuie sărbătorită din plin şi, dacă nu cu mâncare şi băutură, atunci cum?

Ei bine, dragii mei, vă dau o veste proastă! Nici unul dintre preparatele tradiționale de Crăciun nu poate fi considerat „nepericulos" pentru siluetă, singura scăpare e cantitatea, adică gustați din tot câte puțin.

Sarmalele

Prin definiție sarmalele sunt cu atât mai gustoase cu cât conțin mai multă grăsime. Trebuie să vă limitați doar la 2 bucăți şi, pe cât posibil, nu în fiecare zi de la Crăciun la Anul Nou. Există şi o soluție de compromis: sarmale din carne albă (de pui sau curcan) cu orez, legume şi fără slănină. Probabil că nu sunt la fel de delicioase, dar cu siguranță în farfurie se pot găsi 4-5 bucăți. Mai este un secret – carnea tocată folosită poate fi jumătate de vită, jumătate de porc (de preferat pulpă cât mai slabă) şi gustul va fi neschimbat.

Când încălziți sarmalele faceți-o într-un vas separat în care puneți o cană de apă, astfel încât toată grăsimea care iese din ele să rămână în cratiță. Nu uitați de ardeiul iute – proprietatea

lui de a creşte arderile 2-3 ore după masă vă poate ajuta să ieşiţi „cu faţa curată" din această confruntare.

Salata de beouf

Este o combinaţie teoretic sănătoasă între legume fierte şi carne de vită slabă, singurul „păcat" este prezenţa maionezei. De aceea trebuie să apelaţi la una din soluţiile de mai jos:

- fie sunteţi zgârciţi cu cantitatea de maioneză folosită drept liant, adică puneţi atât cât să „lege" ingredientele, fără să mai ornaţi castronul
- fie căutaţi în comerţ o variantă de maioneză „light" în care uleiul să fie înlocuit cu albuş de ou, făcând astfel o economie substanţială de calorii: 1 lingură de maioneză normală = 150 calorii; o lingură de maioneză „light" = 30 calorii.

Salata de beouf conţine mulţi cartofi fierţi, aşa că la masa respectivă nu mai aveţi nevoie de alte glucide lente, felul principal care urmează poate fi friptură cu salată, fără garnitură.

Preparatele din carne de porc

În tradiţia românească, carnea de porc este principalul aliment consumat în cadrul sărbătorilor de iarnă, aceasta fiind preparată într-o multitudine de feluri: cârnaţi, caltaboşi, lebăr, tobă, afumături (ciolan, costiţe, slănină), tocături (sarmale, chiftele, mici) sau ca friptură mai mult sau mai mult sau mai puţin împănată şi, din păcate, de multe ori prăjită.

Este greu de spus care din aceste produse sunt mai indicate, dar principiile de bază pot fi:

- evitaţi orice tocătură, pentru că întotdeauna conţine slănină, deci mai bine muşchiuleţ afumat şi pastramă, decât cârnaţi, tobă, sarmale.
- carnea aleasă pentru friptură trebuie să fie cât mai slabă şi va fi pregătită la grătar sau la cuptor cu adaos de vin şi ierburi aromate.
- slănina afumată cu pâine şi ceapă o fi ea tradiţională, dar este o bombă calorică. La fel este şi şoriciul, care conţine 100 % grăsime.
- tochitura tradiţională presupune carne împănată şi diverse alte semipreparate, toate prăjite; nu există o variantă „light", prin urmare mâncaţi o singură dată, de poftă, la „pomana porcului".

Nu vă opreşte nimeni să adoptaţi bunul obicei american de a înlocui porcul cu curcanul, iar la capitolul garnituri preferaţi cartofi piure, nu prăjiţi.

Piftia de porc

Nu este nimic rău în a mânca acest fel de mâncare, respectiv carne fiartă cu usturoi, condiţia e să puneţi în oală mai mult ciolan decât picioare de porc şi, obligatoriu, să eliminaţi toată grăsimea care se adună la suprafaţă (eventual după ce s-a răcit puţin la frigider). La fel de gustoasă este şi răcitura din curcan sau pui şi constituie de departe cea mai „benignă" mâncare de sărbători.

Ciorbele

Sunt o metodă simpla de a umple burta la începutul mesei cu un lichid cald, care să conţină multe legume fierte şi carne, pe cât posibil cât mai slabă. Este obligatoriu ca grăsimea care se strânge la suprafaţă să fie eliminată şi nu uitaţi de ardeiul iute. O variantă de evitat este ciorba de burtă dreasă cu smântână, chiar dacă se spune că pică bine după un chef; mai bine evitaţi beţia, ca să nu aveţi nevoie de ciorba de burtă.

Cozonac şi prăjituri

Departe de a fi o pâine îndulcită, co zonacul este un dulce concentrat şi destul de greu de digerat, indiferent de umplutură (nuci sau stafide); trebuie consumat maxim 1 felie, o dată pe zi.

Ar fi de preferat ca restul prăjitu rilor pe care le pregătiţi pentru această ocazie să fie cât mai simple (plăcintă cu brânză, prăjituri cu fructe şi creme de vanilie) sau, mai simplu, sa lată de fructe, chiar dacă sunt din conservă, asoc iate cu îngheţata. Nu vă păcăliţi crezând că pro dusele de cofetărie uscate (pişcoturi, fursecuri) sunt o alegere bună; chiar dacă nu au creme cu unt, 80 % din compoziţia lor este margarină şi făi nă.

Bineînţeles că nu se supără nimeni da că aveţi suficientă conştiinţă care să vă facă să ref nunţaţi la desert, nu de alta dar paleta gastronom nică în această situaţie este atât de bogată încât pr răjitura s-ar putea să nu mai aibă loc.

Alcoolul

Nu e masă de Crăciun şi petrece ere de Anul Nou dacă nu conţine şi câteva paha are de băutură. Încercaţi să vă limitaţi la 1 pahar de vin la masă si la 1 sticlă de bere/zi. Şampan ia are acelaşi conţinut caloric ca şi vinul, iar bău uturile alcoolice de aperitiv sau digestive ar fi bine e să fie evitate.

În aceste condiţii nu pot fi optimistă ă şi să vă spun că puteţi să vă consideraţi fericiţi i dacă după sărbători cântarul arată cu 1-2 kilog grame în plus. Nu vă faceţi griji, următoarea lună, întorcându-vă la alimentaţia voastră obişn nuită, ele vor dispărea.

Concluzia este că vă puteţi face de le cap în această vacanţă şi nu ar strica să chelt tuiţi o parte din calorii plimbându-vă prin zăpadă lă sau mergând la ski. Nu exageraţi cu alcoolul şi, în rest, simţiţi-vă bine.

Odată pe an e ***Crăciunul! La Mulţi Ani!***

CAPITOLUL XIV

DIETĂ ŞI SPORT

DIETĂ ŞI SPORT

„A well-conditioned body costs time and effort", cu alte cuvinte nimic nu se obține uşor în viață, iar o formă fizică de invidiat nu vine pe tavă de la bunul Dumnezeu, ci necesită multă voință, transpirație, renunțări, perseverență şi, nu în ultimul rând, timp şi bani. Dar nu timp petrecut în fața televizorului, înconjurat de aparate minune care „lucrează pentru tine" şi topesc grăsimea fără ca tu să mişti un deget, ci timp pe care trebuie să îl găseşti în fiecare zi, câteodată renunțând la alte plăceri, timp rezervat exclusiv ție şi imaginii tale.

Pentru că o alimentație corectă nu se face între două telefoane, înfulecând la nimereală ce există prin frigider, iar un corp armonios, tonic şi fără celulită nu vine în 5 minute dintr-un tub de cremă, fie ea foarte scumpă.

Ca să fim frumoşi şi sănătoşi trebuie să fim bine organizați, echilibrați, informați şi, mai presus de toate, trebuie să ne dorim acest lucru şi să îl considerăm foarte important. Ştiați că în Statele Unite cu cât urci mai mult pe scara socială cu atât creşte şi preocuparea pentru imaginea proprie? Bunăstarea materială nu se traduce prin circumferința burții, ci prin efortul şi banii cheltuiți la o sală de gimnastică şi în magazinele „bio".

Departe de mine gândul de a spune că un mod de viață sănătos este accesibil doar celor bogați, însă trebuie să recunoaştem că nu este la îndemâna oricui să țină cură de slăbire cu somon sălbatic, salată de fructe de mare sau langustă la grătar.

Însă este la îndemâna oricui să-şi mişte fundul urcând scările fără ascensor sau făcând 10 minute de alergare zilnică, chiar şi pe traseul birou-chioşcul din colţ pentru un pachet de ţigări.

Funcţionează dieta fără sport? Depinde ce urmărim:

- în cazul în care este vorba de o persoană sedentară cu o alimentaţie dezechilibrată, dieta face minuni. Problema apare după o perioadă de timp, când organismul se obişnuieşte cu restricţia calorică şi „învaţă" să consume foarte puţin!
- sau în cazul persoanelor care au urmat nenumărate cure de slăbire şi care constată cu surprindere că rezultatele nu sunt reproductibile şi că ce a funcţionat o dată nu mai are acelaşi efect a doua oară. De ce?

Pentru că metabolismul nostru energetic se adaptează şi poate supravieţui cu un număr extrem de mic de calorii prin reducerea la maxim a cheltuielilor (activitate musculară, producerea de căldură), supravieţuirea fiind singurul obiectiv (activitatea cardiacă şi respiraţia). Cercul vicios *aport mic – arderi scăzute* duce în final la instalarea aşa numitului „metabolism lent" cu care trebuie apoi să trăim toată viaţa. Se poate ajunge la situaţii extreme în care să fie suficiente 500 cal/zi (1 litru de lapte) şi orice depăşire a acestui prag să ducă la acumulare de kilograme.

Aşadar, dragii mei, dacă perseveraţi cu dietele drastice şi repetate la infinit rezultatul va fi diminuarea semnificativă a cheltuielilor energetice din organism, adică un metabolism prăbuşit.

Cum facem metabolismul să crească? Cum re-învăţăm să ardem o parte din calorii şi să nu transformăm totul în grăsime de depozit? Răspunsul e simplu şi din păcate singurul: **SPORTUL!**

Avantajele exerciţiului fizic:

- te simţi în formă
- te simţi integrat într-un grup
- îmbunătăţeşte încrederea în sine şi imaginea despre sine
- îmbunătăţeşte tonusul şi capacitatea mentală
- scade incidenţa şi severitatea tulburărilor de personalitate
- înlătură insomnia
- scade riscul bolilor de inimă şi încetineşte îmbătrânirea cardiovasculară
- normalizează tensiunea arterială şi scade pulsul
- îmbunătăţeşte circulaţia, funcţia inimii şi a plămânilor
- scade LDL-colesterolul şi creşte HDL-colesterolul
- creşte densitatea oaselor şi oferă protecţie împotriva osteoporozei
- scade incidenţa constipaţiei şi a cancerului de colon
- îmbunătăţeşte calitatea vieţii la diabetici
- grăbeşte vindecarea rănilor
- creşte rezistenţa la răceli şi infecţii
- ameliorează crampele menstruale
- schimbă compoziţia corporală prin scăderea cantităţii de grăsime de depozit şi creşterea masei musculare
- asigură un aspect tânăr şi sănătos, o piele frumoasă şi un tonus adecvat al muşchilor
- încetineşte procesul de îmbătrânire

- creează o stare de bine prin eliberarea de endorfine la nivelul creierului.

Ce fel de exercițiu fizic este indicat?

În organism există două tipuri de combustibil folosit pentru producerea de energie:

- **glucoza** (sub forma de glicogen hepatic şi muscular) există în cantitate limitată şi poate fi arsă în anaerobioză (fără prezență de oxigen).
- **lipidele** care există în cantitate nelimitată în organism şi care necesită oxigen pentru ardere (aerobioză).

În funcție de substratul metabolic folosit există două tipuri de efort fizic:

- efortul de intensitate crescută şi timp scurt (tip sala de forță) în care grupele musculare sunt solicitate la maxim pe o perioadă redusă de timp, apoi se face pauză de 3-4 minute. Acest tip de efort consumă depozitele de glicogen şi nu necesită oxigen pentru ardere.
- efortul de intensitate medie sau mică şi timp îndelungat (minim 20 de minute), care pune în mişcare întregul organism fără să dezvolte o grupă de mușchi, accelerează bătăile inimii, respirația şi creşte transpirația. Exercițiile fizice din această categorie sunt: alergarea, înotul, mersul pe bicicletă, tenisul, aerobicul, combustibilul folosit fiind format din lipide, iar arderile având loc în prezența oxigenului.

Scopul nostru este să consumăm cât mai mult din depozitele de grăsime ale organismului fără a creşte masa musculară (care trage greu

la cântar), prin urmare vom obține o condiție fizică bună cu efort mediu, dar constant, iar compoziția corporală se va modifica doar pe seama depozitelor adipoase.

După exercițiul fizic metabolismul rămâne crescut cu 25 % încă 3 ore, deoarece organismul arde în continuare lipide pentru a reface depozitele de glicogen din ficat şi mușchi. Este esențial ca efortul fizic să fie constant (cel puțin o dată la 2 zile) pentru a se realiza, pe ansamblu, o creştere definitivă a metabolismului bazal.

Concluzia: exercițiul fizic de intensitate moderată şi durată prelungită (minim 20 de minute) efectuat zilnic arde cele mai multe grăsimi de depozit! Deci, nu lăsați pe mâine ce puteți face azi, nu aveți nici un avantaj şi lucrând dublu într-o zi nu slăbiți mai mult! Organismul nu funcționează pe datorie !

Cantitatea de glicogen consumată depinde şi de gradul de antrenament al individului, astfel:

- persoanele neantrenate folosesc la efortul fizic mai multă glucoză (e mai uşor şi mai rapid transformată în energie). Pentru arderea lipidelor este nevoie de enzime speciale. Prin antrenament se eliberează enzime necesare arderii grăsimilor şi mușchii „învață" să economisească glicogenul, aşa că începem să slăbim prin sport abia după ce trece febra musculară şi nu mai gâfâim.
- la persoanele antrenate nivelul hormonilor de stres e scăzut, prin urmare scade eliberarea de glucoză din ficat; astfel, combustibilul utilizat va fi reprezentat de grăsimi.

În timpul sportului creşte captarea glucozei în mușchi şi scade eliberarea de insulină, principalul

hormon hipoglicemiant al organismului. După cum ştim, insulina este şi piedica principală în arderea lipidelor, deci cu cât va fi mai puţină în sânge, cu atât vom slăbi mai uşor.

Ce mâncăm şi ce bem când facem sport?

Carbohidraţii sunt principala sursă alimentară de energie necesară exerciţiului fizic şi de aceea trebuie consumaţi cu 3 ore înainte sau 2 ore după sport. Se aleg de preferinţă hidraţi de carbon cu indice glicemic mediu sau mic (eliberarea glucozei să nu fie rapidă, pentru a nu determina descărcare de insulină) cum ar fi:

- fructe: banane, portocale, caise, căpşuni, pepene
- cereale cu lapte degresat
- cartofi la cuptor cu brânză de vaci
- paste sau orez cu sos de roşii şi pui sau peşte
- pâine prăjită, grisine, crackers.

Înainte, în timpul şi după efortul fizic trebuie asigurată o bună hidratare a organismului, iar băutura optimă pentru acest lucru este **APA RECE** (pentru că apa rece trece mai repede în ţesuturi faţă de cea la temperatura camerei).

Cantitatea de apă necesară este:

- 750 ml cu 2 ore înainte de sport
- 500 ml cu 15 minute înainte de sport
- 150-200 ml (1 pahar) în timpul efortului fizic, la fiecare 10-20 minute.
- 500 ml după efort pentru fiecare 0,5 kg scădere ponderală.

Băuturile dulci sau cele energizante sunt recomandate doar în cazul efortului fizic de intensitate crescută (la marii sportivi) şi se beau exclusiv în timpul exerciţiului fizic (nu după aceea), deoarece glucoza este consumată instantaneu în muşchi.

Băuturile ce conţin sare contracarează efectul de normalizare a tensiunii arteriale indus de sport, deci vor fi evitate. Alcoolul şi cafeaua cresc deshidratarea şi sunt diuretice, aşa că sunt nerecomandate după efortul fizic.

Cafeina este în schimb un stimulent al activităţii nervoase şi musculare şi creşte mobilizarea lipidelor din depozite, prin urmare 1 ceaşcă de cafea băută cu 30 minute înainte de efort face ca arderea de grăsimi să fie maximă.

SECRETUL UNUI CORP DE INVIDIAT: O alimentaţie sănătoasă, cu puţine grăsimi şi zahăr şi mişcare zilnic (măcar 20 minute).

ÎN REST, APĂ PROASPĂTĂ DIN BELŞUG!

CAPITOLUL XV

CHIRURGIA PENTRU SLĂBIT

CHIRURGIA PENTRU SLĂBIT

Ce poate fi mai drastic şi mai grav decât cuvântul „chirurgie"? În medicină când apelăm la chirurgie înseamnă că „răul" trebuie tăiat de la rădăcină, atât la propriu, cât şi la figurat. Este aşadar gestul suprem de recunoaştere a incapacității noastre de a rezolva problema prin metode simple, la îndemâna oricui, cuvântul „chirurgie" fiind în final o recunoaştere a gravității situației în care ne aflăm şi, în acelaşi timp, dovada de netăgăduit că rezolvarea nu mai este în mâinile noastre.

Intervențiile chirurgicale în cazul obezității se împart în 2 mari categorii:

- tehnicile de remodelare corporală (lipoaspirația, abdomenoplastia, liftingul corporal);
- tehnicilegastro-restrictiveşimalabsorvative practicate la nivelul tubului digestiv.

Remodelarea corporală

1. Lipoaspirația

Este o metodă chirurgicală de îndepărtare a depozitelor adipoase rezistente la dietă, localizate cu predilecție în zone precum: abdomen, şolduri, aripioare, coapse, dar şi gambe, glezne, brațe, gât. Se obține o modificare în centimetri, nu o scădere în kilograme pe cântar, prin urmare se apelează la această intervenție când dieta ajunge într-un impas, când se produce o blocare a metabolismului de slăbire. Este un ajutor din partea medicului în cazul pacienților care au

dovedit seriozitate şi multă voinţă de a slăbi cu regim alimentar şi se adresează pacienţilor normoponderali sau uşor supraponderali.

Intervenţia se efectuează sub anestezie locală combinată cu sedare intravenoasă, se infiltrează zonele respective cu lichid anestezic care are şi rolul de a emulsiona grăsimea şi apoi se aspiră. Există diferite metode de aspiraţie: aspiratorul clasic, aparatul cu ultrasunete sau vibrolipoaspiraţia cu Lipomatic.

Spre deosebire de lipoaspiraţia clasică, vibrolipoaspiraţia are numeroase avantaje:

- scurtează perioada de recuperare postoperatorie (la 48 ore ne putem relua activitatea normală);
- este mai puţin traumatică pentru organism şi ţesuturile din jur (nu există durere, vânătăi);
- rezultatele obţinute sunt uniforme (fără denivelări şi „goluri") şi nu există cicatrici.
- îmbunătăţeşte aspectul celulitei dacă este efectuată superficial.

Postoperator zonele tratate sunt acoperite cu bandaj elastic compresiv 4-5 zile, senzaţia este de febră musculară, iar rezultatele finale se evaluează la 1 lună de zile după ce a dispărut complet edemul şi inflamaţia.

Prin lipoaspiraţie sunt distruse şi eliminate **definitiv** o parte din celulele adipoase care nu se mai pot regenera; prin urmare dacă ne îngrăşăm o vom face în alte zone, care nu au fost tratate, deci rezolvarea problemelor ponderale este departe de a fi una definitivă. Din păcate nu putem aspira toate celulele adipoase din organism!

2. Megalipoaspiraţia

Este o lipoaspiraţie extremă în cursul căreia se extrag 5-10 l de grăsime, făcută ca metodă de slăbire la persoanele cu obezitate de gradul II – III.

Se efectuează sub anestezie generală, poate dura 3-4 ore, cu o perioadă de recuperare de 5-10 zile. De obicei este nevoie de mai multe şedinţe, astfel încât organismul să nu fie dezechilibrat major şi este urmată de apariţia unui exces de piele, care ulterior va trebui îndepărtat chirurgical (body – lifting).

3. Abdomenoplastia

Constă în eliminarea „şorţului abdominal" (grăsime + piele) sau a pielii care a rămas în exces după megalipoaspiraţie sau slăbire drastică.

Este o intervenţie amplă şi presupune refacerea peretelui abdominal, dacă este nevoie, include şi repoziţionarea ombilicului, iar cicatricile postoperatorii sunt mari, în zona suprapubiană de la o spină iliacă la cealaltă.

Se face sub anestezie generală, durează 3-4 ore, necesită un corset compresiv ce trebuie purtat 1-3 luni. Recuperarea este lentă, trebuie evitat efortul, cicatricea trebuie atent îngrijită şi există riscuri majore.

4. Mastopexia

Este intervenţia chirurgicală de ridicare şi/ sau micşorare a sânilor cu eliminarea excesului de piele şi de ţesut mamar şi reconstruirea unei noi forme a sânilor.

Este indicată femeilor care au slăbit mult şi al căror sân este complet golit (doar piele în exces) sau în cazul unor sâni mari şi grei care reprezintă un handicap şi deformează coloana.

Intervenţia se face sub anestezie generală, durează 3-4 ore şi lasă cicatrici definitive pe sân, în lungime de 5-9 cm pe fiecare sân, în funcţie de gradul de ptoză.

Postoperator trebuie evitat efortul, se poartă un bandaj compresiv minim 10 zile, forma sânului este definitivă după 1-3 luni, iar sutienul trebuie purtat toată viaţa.

5. Body-liftingul

Constă în eliminarea excesului de piele rezultat după o scădere în greutate semnificativă şi se adresează cu predilecţie unor zone precum: partea internă a braţelor şi partea internă a coapselor. Sunt intervenţii mari, efectuate sub anestezie generală şi care au majorul dezavantaj de a lăsa cicatrici inestetice: cicatrice inghinală în cazul liftingului inghino-crural şi cicatrice în zona internă a braţelor pentru liftingul brahial, cu lungimi de 10-15 cm.

Tehnici gastro-digestive

Reprezintă metodele de împiedicare a aportului alimentar sau de diminuare a absorbţiei la pacienţii la care restul strategiilor (dietă, sport, medicamente) nu au dat rezultate. În acest mod sunt evitate abaterile de la regim, deci voinţa pacientului este înlocuită de gestul chirurgical.

Înainte de a se apela la o astfel de tehnică este necesară evaluarea atentă a pacientului de o echipă de medici formată din: chirurg, nutriţionist, psiholog şi fizioterapeut. Tratamentul este complex deoarece dieta echilibrată stă la baza reuşitei, ca să nu mai vorbim de faptul că unele tehnici sunt temporare, deci este esenţial ca pacientul să menţină rezultatele obţinute la distanţă în timp.

1. Inelul gastric

Este o intervenţie gastrorestrictivă ce constă în montarea unei benzi de silicon gonflabile la nivelul stomacului. Operaţia se efectuează pe cale laparoscopică, sub anestezie generală, iar diametrul inelului se poate modifica cu ajutorul unei pompiţe montate sub piele.

Intervenţia este minim invazivă, bine

tolerată de pacient şi are ca scop diminuarea conţinutului stomacului şi, prin urmare, o senzaţie de saţietate rapid instalată şi de lungă durată; stomacul va avea formă de clepsidră cu porţiunea superioară mai mică.

Se vor consuma alimente lichide sau semisolide, în cantitate mică, posibilitatea de supraalimentare fiind complet eliminată, deoarece alimentele nu pot trece de inel şi apare voma. După primele săptămâni pacientul „învaţă!" să mănânce puţin, să mestece bine, fără excese.

Inelul gastric poate fi „purtat" timp îndelungat (1-5 ani), scăderea ponderală este semnificativă (10-15 kg/an) şi se menţine în timp.

Este de departe cea mai eficientă metodă chirurgicală de slăbit, cu cele mai puţine riscuri şi care are la bază educarea şi adoptarea unui mod corect de alimentaţie.

Atenţie! Se poate trişa (există alimente hipercalorice în stare lichidă, care trec de inel), deci evaluarea psihologică iniţială este obligatorie şi trebuie atent făcută.

2. Balonul endogastric

Este de asemenea o intervenţie gastrorestrictivă ce presupune introducerea unui balon pe cale endoscopică (prin gură), deci nu este propriu-zis vorba de chirurgie. Se efectuează cu anestezie locală, iar după poziţionare în stomac balonul este umplut cu ser fiziologic.

Mecanismul de acţiune se bazează pe rolul mecanic al balonului de a umple o parte din stomac. Datorită reacţiei de corp străin şi a iritaţiei pe care o produce în primele zile pacientul vomită foarte des. Ulterior se ajunge la o diminuare a cantităţii de alimente ingerate, deoarece există permanent senzaţia de „burtă plină".

Balonul poate fi lăsat în stomac maxim 6 luni, se scoate tot pe cale endoscopică, iar scăderea ponderală nu este semnificativă.

Dezavantajul major este că balonul menține un volum mare al stomacului, volum care va trebui umplut cu alimente atunci când balonul nu mai există.

Pacientul nu are timp să deprindă obiceiuri alimentare corecte şi stabile, de aceea, dacă nu este urmată o dietă atentă, scoaterea balonului poate fi urmată de îngrăşare.

3. By-pass-ul gastric

Este recomandat formelor de obezitate severă, morbidă, cu indice de masă corporală mai mare decât 50, la care riscul vital este mai mare decât dezechilibrele nutriționale care pot apărea după operație.

Intervenția se efectuează sub anestezie generală şi constă în menținerea unei porțiuni reduse din stomac (de dimensiunile unui deget) care va fi legat direct la intestinul subțire. Prin excluderea stomacului, a duodenului şi a primului segment din intestinul subțire din tractul digestiv se obțin 2 efecte:

- scăderea aportului alimentar, pentru că volumul stomacului rămas nu permite (acțiune restrictivă).
- alimentele sunt parțial digerate şi asimilate (segmentul inițial al intestinului subțire este şuntat) – acțiune malabsorvativă.

Operația este ireversibilă şi trebuie asociată cu o supraveghere atentă nutrițională, deoarece pot apărea deficiențe majore de vitamine şi săruri minerale, carențe proteice, etc.

Scăderea ponderală este dramatică (10-15 kilograme în 6 luni) şi definitivă – dar cu ce preț!

Concluzie:

Există metode radicale pentru slăbit, dar faptul că apelăm la ele nu este un lucru lăudabil. Cu excepția unor „aripioare" sau a unor gambe groase care se pot rezolva numai prin lipoaspirație, chirurgia în cazul obezității obligă pacientul să se oprească din mâncat sau rezolvă problemele grave care au apărut după ani lungi de supraalimentație.

Răspunsul e simplu: chirurgia este o rezolvare, dar nu o scuză. Iar cine apelează la ea sigur nu mănâncă „apă şi aer".

CAPITOLUL XVI

BEBELUŞUL NU-I O SCUZĂ! SFATURI ALIMENTARE PENTRU GRAVIDE

BEBELUŞUL NU-I O SCUZĂ! SFATURI ALIMENTARE PENTRU GRAVIDE

Vine un moment în viața fiecărei femei când află că va fi mamă, moment a cărui semnificație, pentru cele mai multe dintre noi, reprezintă începutul unei perioade de răsfăț, când toate interdicțiile sunt eliminate şi poftele trebuie satisfăcute. Câteodată se ajunge chiar la ideea "trebuie să mănânci pentru doi", nu de alta, dar bebeluşul trebuie să crească frumos şi sănătos, aşa că mămica lui are voie să-şi facă de cap.

Cât adevăr şi câtă legendă se ascund aici?

Perioada critică pentru dezvoltarea fătului este la 2 săptămâni după fertilizare, iar la 8 săptămâni de sarcină embrionul are 3 cm lungime, cu sistemul nervos complet dezvoltat, inima care bate, sistemul digestiv format, degetele şi trăsăturile faciale definite. Creşterea şi dezvoltarea creierului începe la mijlocul gravidității şi continuă până la 2 ani după naştere, în concluzie este cel mai important statutul ponderal şi starea de sănătate a femeii înainte de sarcină, ceea ce se întâmplă pe parcursul celor 9 luni de sarcină fiind neesențial pentru făt.

Aşadar, stimați domni, nu intrați în panică şi nu alergați disperați în mijlocul iernii să cumpărați căpşuni, decât dacă vă iubiți soția foarte mult, pentru că bebeluşului nu-i foloseşte la nimic. Iar dumneavoastră, doamnelor, **nu folosiți ca scuză sarcina ca să vă satisfaceți toate plăcerile şi poftele culinare, ci mai degrabă fiți atente să aveți o greutate uşor sub cea ideală înainte să rămâneți însărcinate. Iar**

pe parcursul graviditătii, încercati să mâncati sănătos şi numai pentru o singură persoană!

O persoană normoponderală creşte în greutate cu 11-15 kilograme pe parcursul sarcinii, adică 1,5 kilograme pe parcursul primului trimestru şi apoi 400-500 de grame pe săptămână până la termen (trimestrul 2 şi 3).

Alte modificări fiziologice care apar pe perioada sarcinii sunt:

- volumul sângelui creşte cu 50 % şi este mai diluat
- scade concentrația de hemoglobină, glucoză, proteine şi vitamine hidrosolubile din sânge
- creşte concentrația de vitamine liposolubile din sânge, trigliceridele şi colesterolul
- creşte frecvența cardiacă (pulsul)
- tensiunea arterială scade în primele 2 trimestre de sarcină (datorită vasodilatației periferice) pentru a intra în normal în trimestrul 3
- apare dispneea (greutatea la respirație), deoarece creşterea uterului împinge diafragmul din sus şi micşorează volumul cutiei toracice
- pot fi prezentate tulburări digestive (greață, vomă) care sunt tranzitorii, precum şi reacții particulare (poftă, adversitate față de alimente) prin mecanism psihologic
- arsurile gastrice apar frecvent în ultima parte a sarcinii şi sunt datorate presiunii pe care uterul o exercită asupra stomacului. Se asociază cu relaxarea sfincterului esofagian, ceea ce permite regurgitarea conținutului stomacului în esofag
- constipația apare de obicei în ultimul trimestru şi este cauzată de scăderea motilității tractului digestiv, sedentarismului şi presiunii exercitate de uter. Pot apărea hemoroizii datorită presiunii exercitate de făt asupra venelor hemoroidale
- creşte excreția de aminoacizi şi vitamine hidrosolubile, prezența lor în urină fiind un factor favorizant pentru infecții urinare, atât de frecvente la gravide
- scade capacitatea de eliminare a apei, iar uterul comprimă întoarcerea venoasă, prin urmare edemele moderate ale gambelor şi gleznelor sunt normale
- pot apărea crampe musculare la nivelul gambelor, în special în timpul nopții prin scăderea nivelului calciului în sânge şi creşterea fosforului.

Necesarul nutrițional în sarcină:

O persoană normoponderală, a cărui necesar zilnic este de aproximativ 1500 de calorii, va avea nevoie de un supliment de 300 calorii/zi pe parcursul trimestrului 2 şi 3 de sarcină.

După cum observați, acest surplus alimentar este nesemnificativ, putând fi reprezentat de 1 sandwitch în plus, o prăjitură sau 2 linguri de garnitură în plus la masă.

Mâncatul non-stop a tot ceea ce ne trece prin cap nu are nici o legătură cu buna dezvoltare a copilului, ci reprezintă doar o dezinhibare a tuturor dorințelor mamei, noțiunea de dietă fiind incompatibilă cu sarcina.

Suplimentele de vitamine şi minerale recomandate gravidelor au un efect benefic şi este esențial să fie consumate din prima zi de sarcină sau chiar din perioada în care ne gândim să rămânem însărcinate.

Acidul folic: 400-800 micrograme/zi (necesar creşterii placentei). Sursele alimentare de acid folic sunt legumele verzi sau cele cu frunze,

portocale, soia, germeni de grâu, migdale, alune.

Vitamina B6: 1,9-2 micrograme/zi (pentru sinteza de aminoacizi). Dozele mari de vitamina B6 (25 micrograme/zi) pot ameliora senzația de greață și vomă severă și se folosesc numai sub controlul atent al medicului). Alte vitamine (A, C, D, E, K) sunt necesare în cantități similare cu ale femeilor negravide, deci nu necesită o suplimentare specială.

Calciul: necesarul zilnic este de 1 gram, identic cu al femeilor negravide, deoarece hormonii materni au ca efect creșterea absorbției și utilizării calciului alimentar.

Fierul: 700-800 mg/zi necesar creșterii ce 50 % a volumului de sânge matern mai ales în ultimele 4 luni de sarcină. Deoarece foarte rar femeile gravide au suficiente depozite de fier care să asigure necesarul crescut pe parcursul sarcinii **suplimentele de fier sunt obligatorii pentru a preveni anemia.** Sărurile de fier trebuie luate între mese pentru o mai bună absorbție și nu se asociază cu lapte, ceai sau cafea. Dacă mama este anemică (hemoglobină sub 11g/dl) se tratează zilnic cu 60-120 mg de fier împărțit în mai multe doze și se revine la doza de 30 mg/zi când hemoglobina se normalizează (12 g/dl).

Atenție! Suplimentele de fier în exces duc la scăderea nivelului sangvin pentru zinc și cupru. Este necesar un supliment de 15 mg/zi de zinc.

Sodiu: minim 2-3 g/zi, adică un consum moderat de sare. În trecut se prescria gravidelor o dietă desodată pentru a preveni edemele, însă retenția de lichide este normală în timpul sarcinii, ca urmare **nu trebuie folosite diuretice, iar alimentele consumate pot fi normosodate.**

Magneziu: 350 mg/zi necesar pentru retardul în creșterea intrauterină a fătului. Până la naștere copilul acumulează 1 g de magneziu.

Iodul: 200 mg/zi pentru a asigura dezvoltarea creierului fetal și a preveni apariția cretinismului.

Sfaturi alimentare pentru gravide

Principalul aliment care trebuie suplimentat este LAPTELE. TREI căni de lapte în plus pe zi asigură un aport suplimentar de 10-16 proteine de calitate superioară, 900 miligrame de calciu și 300 de calorii (pentru laptele cu 1,5% grăsime). În cazul persoanelor incapabile să digere lactoza, laptele va fi înlocuit cu brânză sau iaurt. Pentru a asigura un aport adecvat de minerale, vitamine și fibre, alimentația zilnică a gravidelor trebuie să conțină pâine integrală și cereale, legume de culoare galbenă și verde, legume cu fructe verzi, fructe proaspete și uscate.

Se beau zilnic 6-8 pahare de lichide pentru a se preveni constipația.

Deoarece nu a fost încă găsită o valoare exactă la care consumul de alcool să nu aibă efect teratogen (malformații) asupra fătului este recomandat ca în timpul sarcinii **alcoolul să fie complet evitat**. Cafeina, pe de altă parte, nu are risc asupra fătului sau a femeii gravide, de aceea consumul cu moderație (200 mg/zi, adică 2 cești de cafea) este permis.

Nu există nici o dovadă conform căreia zaharina ar fi teratogenă; atât zaharina, cât și aspartamul, traversează bariera placentară și ajung în laptele matern fără a produce vreun efect.

Pentru a diminua greţurile de dimineaţă este recomandat consumul de hidraţi de carbon în defavoarea grăsimilor, care sunt greu de digerat. Lichidele trebuie băute între mese.

Arsurile gastrice se evită prin mese mici, dar dese, mestecat bine şi stat în poziţie verticală minim 3 ore după masă. De asemenea, nu purtaţi haine strânse în talie.

Creşterea consumului de lichide şi de alimente bogate în fibre, alături de fructele uscate precum prune sau smochine, ajută la înlăturarea constipaţiei.

Edemele moderate care apar în ultimul trimestru de sarcină nu necesită restricţie sodată sau alte modificări alimentare.

Pentru crampele musculare se poate creşte consumul de săruri de calciu şi magneziu (laptele datorită conţinutului ridicat de fosfor nu ajută la o absorbţie bună a calciului, de aceea vor fi folosite săruri de calciu fără fosfor).

O importanţă deosebită pe parcursul sarcinii o reprezintă exerciţiul fizic. A fi gravidă nu înseamnă să stai toată ziua în pat ca o plăcintă, mai ales că sportul moderat şi constant (1 oră pe zi, de 3 ori de săptămână) are efecte benefice: previne diabetul gestaţional, uşurează sarcina, reduce stresul.

Tipul de exerciţii cu avantaje cardiovasculare şi psihologice şi cu un risc scăzut pentru sarcină sunt: mersul pe jos, alergare uşoară, bicicleta de cameră şi înotul.

EXEMPLU DE MENIU PENTRU GRAVIDE

Mic dejun

- ½ pahar suc de portocale
- 1 ceaşcă de musli integral cu fructe uscate
- 1 cană de lapte degresat
- ceai sau cafea

Gustare ora 11.00

- 1 măr
- 1 felie de pâine integrală cu cremă de brânză proaspătă

Prânz

- sandwitch cu 100 g piept de curcan şi 2 felii de pâine integrală
- 1 salată verde cu o roşie, 1 lingură ulei de măsline, 1 ou fiert
- 1 piersică sau un castronel de căpşuni

Cină

- ½ piept de pui la grătar
- 1 cartof copt cu o lingură de smântână, fasole verde şi morcov (legumele numai fierte)
- 1 salată verde cu 1 lingură ulei de măsline

CAPITOLUL XVII

GRAS, FRUMOS ŞI SĂNĂTOS
ALIMENTAŢIA COPIILOR

GRAS, FRUMOS ŞI SĂNĂTOS
ALIMENTAŢIA COPIILOR

Ce se întâmplă atunci când în familie apare un copil? Bineînțeles, devine centrul atenției, preocuparea majoră a părinților cât şi a bunicilor. Se primesc sfaturi din toate părțile, fiecare e îndreptăți să-şi dea cu părerea, nu de alta, dar să creşti un copil, nu-i glumă! Şi pe primul loc în topul grijilor e mâncarea: a mâncat, cât a mâncat, dar de ce nu a mâncat tot - vă sună cunoscut, nu-i aşa? Cele mai stresate şi îngrijorate mame sunt cele ale căror copii nu mănâncă, sau cel puțin nu atât cât şi-ar dori ele. Nu veți auzi pe nimeni plângându-se de un bebeluş care mănâncă prea mult sau, în ceea ce îi priveşte pe copii sănătoşi, aceştia sunt doar cei grăsuți, asta dacă nu vreți să intrați în conflict cu bunicile.

Ideea e că unui copil nu trebuie să-i refuzăm nimic, că dulciurile sunt obligatorii pentru starea lui de bine şi că reclamele TV ne ajută să înțelegem produsele alimentare sănătoase este total greşită.

Alimentaţia la nou-născuți

Cercetările făcute în ultimii 30 de ani au arătat, fără nici o îndoială, că cea mai bună metodă de hrănire a sugarului în primele 4-6 luni de viață este exclusiv alăptatul la sân.

Avantajele alăptatului matern:

- are calități nutriționale
- este tot timpul proaspăt şi sigur din punct de vedere al conținutului bacteriologic
- conține o multitudine de factori antiinfecțioşi

şi de celule imune
- nu este alergic
- nu există riscul de supraalimenta bebeluşul
- suptul la sân ajută la buna dezvoltare a obrajilor şi a dinţilor
- este o metodă sigură de a stabili o relaţie apropiată mamă-copil
- costă mai puţin decât orice variantă farmaceutică

Cantitatea de lapte produsă depinde de volumul pe care nou-născutul îl consumă şi nu are nici o legătură cu raţia calorică consumată de mamă. În schimb, compoziţia laptelui poate varia în funcţie de dieta mamei (atenţie, dacă mâncaţi usturoi şi ceapă, s-ar putea ca cel mic să nu aprecieze).

În primele zile de viaţă copii hrăniţi la sân primesc colostru, un lichid gălbui, transparent, care satisface nevoile sugarului încă din prima săptămână. Acesta conţine multe proteine, sodiu, potasiu, clor şi este sărac în lipide şi hidraţi de carbon.

Iniţial, alăptatul trebuie făcut la un interval de 2-3 ore, apoi după o lună creşte la 4 ore şi se renunţă la masa din timpul nopţii când copilul împlineşte 2-4 luni.

Un alt avantaj major al alăptatului este reprezentat de pierderea de grăsime din organismul mamei fără a fi nevoie de nici o restricţie calorică. Producţia a 100 ml de lapte cheltuieşte aproximativ 90 de calorii şi, ţinând cont că în fiecare zi este nevoie de 550-1200 ml de lapte, iată cea mai simplă cale de a scăpa fără efort de kilogramele acumulate în timpul sarcinii.

Este recomandat ca femeile care alăptează să aibă un aport caloric zilnic de minim 1800 de calorii, cu o raţie hidrică de 1,5-2 litri/zi (lapte sau apă).

Alimentaţia copilului mic

Modificările fizice şi psihice rapide care se desfăşoară pe parcursul primilor 2 ani de viaţă impun o alimentaţie foarte atentă a bebeluşului. În primul an lungimea copilului creşte cu 50 % şi se dublează până la vârsta de 4 ani, iar cantitatea de grăsime din organism creşte rapid în primele 9 luni de viaţă, apoi se stabilizează.

Cea mai bună variantă pentru hrănirea sugarului este fără îndoială laptele matern a cărui compoziţie asigură atât aportul adecvat de substanţe nutritive şi energetice, cât şi factorii de protecţie împotriva infecţiilor.

Este recomandat alăptatul exclusiv până la vârsta de 4-6 luni şi, în continuare până la un an, asociat cu alimentaţie diversificată.

Laptele matern şi colostru conţin anticorpi şi factori antiinfecţioşi care oferă o protecţie adecvată copilului, cu condiţia ca alăptatul să fie făcut pe o durată de minim 3 luni de la naştere. Laptele de vacă nu este un aliment recomandat copiilor sub 1 an, iar laptele de vacă degresat şi semidegresat trebuie evitat până la vârsta de 2 ani!

Alte alimente care pot fi incluse în dieta copilului mic sunt, în primul rând, cerealele, apoi legumele şi fructele bogate în hidraţi de carbon, vitamina A şi C şi fier. Atenţie la deserturile pentru copii pe bază de fructe, ele conţin zahăr şi un număr de calorii nejustificat de mare, de care nu este nevoie.

Laptele este o sursă săracă de fier şi, în plus, conţine factori care îi inhibă absorbţia, de aceea copii hrăniţi cu laptele matern prezintă riscul apariţiei unei carenţe de fier. Este obligatoriu ca dieta lor să conţină suplimente de fier până la 4-6 luni. Ulterior, consumul de cereale bogate în fier trebuie încurajat până la vârsta de 3 ani.

O altă regulă importantă pentru o bună dezvoltare a copilului este expunerea regulată la soare, sinteza vitaminei D şi absorbţia calciului fiind dependente de plimbările în aer liber (minim 30 minute/zi, de preferat cu capul descoperit).

În general, copii preferă alimente simple, necomplicat preparate şi fără gust puternic, alimente ce pot fi regăsite în meniul zilnic al familiei şi ce vor fi adaptate şi servite în porţii potrivite celor mici. Stomacul copiilor este mic, deci sunt obligatorii 3 mese principale zilnic şi două gustări între mese compuse din lapte, brânză, fructe, cereale (nu prăjiturele, chipsuri, suc).

Este de preferat ca alimentele consumate să fie variate atât ca textură, cât şi ca gust. Nu lăsaţi copiii să se obişnuiască cu câteva feluri de mâncare şi fiţi perseverenţi în a introduce treptat toate tipurile de alimente – în final cei mici se vor obişnui.

Reguli de alimentaţie corectă

Porţia copiilor trebuie să fie făcută pe măsura lor, adică o lingură din fiecare fel de mâncare pentru fiecare an de viaţă. Dacă nu s-au săturat nu vă faceţi griji, o să vă ceară singuri supliment.

Copiii nu trebuie forţaţi să mănânce! Un copil sănătos şi bine dezvoltat nu mănâncă dintr-un motiv bine întemeiat: a fost inactiv şi nu-i este foame, a fost prea activ şi este obosit, a ronţăit între mese sau i se acordă prea multă atenţie. Copiilor le place să fie centrul de interes şi învaţă repede că refuzul de a mânca determină părinţii să fie superatenţi cu el. Dacă refuză să mănânce, luaţi-i farfuria din faţă fără alte discuţii şi până la masa următoare va fi suficient de înfometat ca să mănânce tot.

Mesele trebuie să se desfăşoare după un program. Copiii trebuie să mănânce stând la masă, de preferat împreună cu restul familiei, astfel încât să aibă posibilitatea de a învăţa comportamentul adecvat în astfel de situaţii şi vor fi serviţi cu porţii adecvate vârstei lor. În cazul în care masa părinţilor este întârziată sau există musafiri, copii vor fi hrăniţi separat, la ora obişnuită. Nu lăsaţi la îndemâna celor mici alimente de ronţăit sau fructe. Le vor strica pofta de mâncare şi aduc un aport caloric mult superior necesarului lor. Atenţie la fructe, îngraşă şi consumate în cantitate mai mare de 1-2 bucăţi/zi dezvoltă apetitul pentru dulciuri.

Alimentaţia la pre-şcolari şi şcolari

Creşterea în greutate a copiilor se face cu o medie de 2-3 kg/an până la vârsta de 9-10 ani, iar compoziţia corporală rămâne relativ constantă. Cantitatea de grăsime din organism scade treptat pentru a ajunge la o valoare minimă în jurul vârstei de 6 ani. După acest moment, celulele adipoase încep să se multiplice din nou până la pubertate, când numărul lor rămâne constant pe viaţă.

ATENŢIE! Adipocitele (celulele adipoase) nu mor niciodată, singura lor variabilă este gradul de umplere cu grăsime. În plus, acestea secretă un hormon numit leptină, responsabil pentru apetit şi preferinţele alimentare. Concluzia este simplă: nu lăsaţi celulele adipoase să se multiplice necontrolat până la pubertate, pentru că va trebui să luptaţi toată viaţa să le menţineţi goale!

Cu cât copilul este mai slab, cu atât îi va fi mai uşor să-şi menţină greutatea ca adult. Ideea este că "e gras, deci sănătos!" e complet greşită; mai bine să-i "plângă de milă" bunicii cât e mic, ca să nu-i plângeţi de milă dumneavoastră, ca

părinți, când va fi supraponderal sau obsedat de diete.

Sunt contraindicate cu desăvârşire orice suplimente, minerale sau vitamine la copii în ideea că nu strică să fie mai rezistenți. Excepție fac doar copii diagnosticați cu carențe de acest tip.

Preferințele alimentare sunt dictate parțial de factorii genetici, însă studiile au arătat incapacitatea copiilor de a-şi alege singuri o alimentație echilibrată şi sănătoasă pe baza instinctelor înnăscute. Prin urmare, părinții sau alți adulți sunt responsabilii pentru modul de hrănire al celor mici, ei trebuind să aleagă alimente variate şi sănătoase, iar copiii decid numai cât anume, din fiecare, vor să mănânce.

Amenințarea extremă pentru generațiile de copii din zilele noastre este obezitatea infantilă (apărută la vârste mici) determinată de alimentația dezechilibrată, cu multe dulciuri şi produse tip fast-food, dar nu în ultimul rând de sedentarism! Pentru că în loc să alerge în parc petrec în fața televizorului sau a computerului ore întregi, înțepeniți pe un scaun (în medie 3-4 ore zilnic, în afara orelor de şcoală). Ca să nu mai vorbim de avalanşa de reclame prezentă în mass-media, mare parte din ea fiind legată de alimente şi băuturi adresate copiilor (şi din păcate nesănătoase pentru ei).

Dacă vă lăsați înduplecați de rugămințile lor şi veți cumpăra toate produsele din reclame aveți toate şansele să vă transformați copilul într-un obez. Şi cu cât kilogramele în plus se vor menține mai mult, cu atât cresc şansele ca obezitatea să persiste în adolescență şi maturitate.

Alt aliment periculos în dieta copiilor este sucul de fructe, de multe ori acesta fiind preparat în locul apei sau laptelui. Consumat în exces de copii între 2 şi 5 ani poate duce la încetinirea

creşterii şi obezitate, de aceea cantitatea zilnică nu trebuie să depăşească 100 ml (1/4 pahar) la sugari şi maxim 1 pahar la şcolari.

Între 4 şi 6 ani dezvoltarea fizică şi interesul pe care mediul înconjurător îl exercită asupra copiilor duc la o scădere a interesului pentru mâncare şi a apetitului, ceea ce face ca mâncărurile preferate anterior să fie refuzate. Este un episod trecător, care nu trebuie să vă îngrijoreze.

De multe ori acceptarea unui aliment de către copil este legată mai mult de imagine decât de gustul în sine. Este preferabil ca mâncărurile de mai multe feluri să nu fie amestecate în aceeaşi farfurie (cu excepția pastelor şi a pizzei), iar sandwitchurile să fie frumos tăiate şi aranjate. Mirosurile puternice inhibă apetitul copiilor, ca şi temperatura ridicată (de preferat mâncarea călduță).

Pe măsură ce copiii cresc şi devin independenți vor avea tendința de a-şi cumpăra alimente tip fast-food sau snacks-uri şi dulciuri cu banii de care dispun, deci rolul nostru ca părinte va fi mai puțin decisiv.

Un copil îl ai aşa cum îl creşti iar responsabilitatea maximă a părinților este aceea de a-i forma de mici obiceiuri corecte, reguli care trebuie respectate şi, cel mai important, un mediu echilibrat în care exemplul personal este pe primul loc.

Cu alte cuvinte, dacă vă doriți copii sănătoşi, frumoşi şi bine dezvoltați începeți cu voi înşivă şi nu uitați: **formarea are loc până la pubertate, iar succesul lor ca adulți stă în mâinile părinților!** Nu-i trimiteți pe lungul drum al maturității cu un bagaj greu de cărat! Vor fi condamnați să le fie greu toată viața!

CAPITOLUL XVIII

CU GREUTATEA NU-I DE GLUMIT!!!

GRAS = OBEZ !?

nesimțite, în mod ireversibil, asupra întregului organism! **Orice kilogram de exces ponderal scurtează viața cu 2 luni!**

Indicele de masă corporală (BMI) ne poate ajuta la calculul gradului de obezitate şi reprezintă raportul dintre greutate (exprimată în kilograme) şi înălțime (exprimată în m).

BMI < 20 = subponderal
BMI < 25 = normoponderal
BMI < 30 = supraponderal
BMI > 30 = obez

Pentru calculul greutății ideale există nenumărate formule, însă un lucru este sigur: surplusul ponderal cu mai mult de 10 % vă încadrează în categoria celor obezi. Deci, nu cochetați cu ideea că e doar o problemă estetică; obezitatea este o boală şi trebuie tratată cu multă seriozitate, pentru ca încet, dar sigur duce la moarte. Se spune că marii obezi mor tineri de inimă, în timp ce supraponderalii mor mai târziu de diabet şi ateroscleroză.

Greutatea ideală = înălțime – 100 + vârsta/10 x 0,9

Este adevărat că poate exista o predispoziție genetică pentru obezitate datorată fie unei dereglări a centrului foamei şi sațietății, fie unui număr mare de adipocite (celule grase) prezent la naştere. Însă, independent de această predispoziție, mediul familial şi socio-economic în care se dezvoltă copilul îşi pun amprenta definitiv asupra statusului ponderal al viitorului adult. Cu alte cuvinte doi gemeni identici, cu aceeaşi moştenire genetică, vor avea greutăți diferite ca adulți dacă sunt crescuți în familii diferite, în funcție de obiceiurile alimentare pe care le

deprind. **Este important cum ne naştem, dar şi mai important cum trăim**.

Factorii care influențează masa adipoasă sunt:

1. **Numărul de adipocite (celule grase).** La naştere există un anumit număr de adipocite, care însă se multiplică pe parcursul vieții, până la pubertate.

Începând cu pubertatea, numărul lor rămâne fix şi, din păcate, nu mor niciodată, singura metodă pentru distrugerea lor fiind lipoaspirația chirurgicală. Prin supraalimentare în copilărie ajutăm la multiplicarea celulelor grase, deci rețeta simplă a unui adult normoponderal este o alimentație corectă şi echilibrată până la vârsta de 14 ani. Atenție! Hiperplazia (creşterea numărului adipocitelor) este ireversibilă! Câte avem la pubertate, cu atâtea ne vom lupta toată viața.

2. **Volumul adipocitelor**. Hipertrofia adipocitelor (capacitatea de a-şi creşte volumul) este nelimitată, deci indiferent cât de puține celule grase am avea, dacă mâncăm mult, acestea se vor mări aberant. Marele avantaj este faptul ca hipertrofia este reversibilă, adică atunci când slăbim adipocitele se golesc de grăsime şi scad în volum.
3. **Sexul.** Din păcate numărul total de adipocite la femei este de 2 ori mai mare decât la bărbați, deoarece testosteronul (hormon masculin) face să dispară o parte din ele. Şi distribuția lor este diferită – la femei adipocitele de la şolduri şi coapse sunt mai mari, în timp ce la bărbați predomină cele de la brațe şi umeri.

4. **Hormonii**. Există o multitudine de hormoni care influențează evoluția adipocitelor: hormonul de creştere (STH) creşte numărul lor, cortizolul le creşte volumul, la fel şi insulina. Celulele adipoase secretă ele însele un hormon numit leptină responsabil pentru apetitul fiecărui individ; prin urmare, cu cât avem mai multe adipocite, cu atât vom avea şi poftă de mâncare mai mare.
5. **Vârsta**. Înaintarea în vârstă duce la scăderea masei musculare şi creşterea masei grase.
6. **Exercițiul fizic** creşte densitatea corporală şi duce la scăderea adipozității.
7. **Ritmul meselor:** aceeaşi cantitate de mâncare zilnică consumată în 5 mese mici în loc de 2 mese principale determină o micşorare semnificativă a procentului de calorii transformat în grăsime.

Forme de obezitate

Obezitatea androidă (hipertrofică). Apare frecvent la bărbați sub efectul testosteronului şi hormonilor corticoizi, care determină o acumulare a grăsimii în partea superioară a corpului (mâinile şi picioarele sunt normale, dar au burta mare). Este o obezitate apăruta prin polifagie (mănâncă şi beau mult) şi este asociată frecvent cu complicații precum: diabet, ateroscleroză, hiper-colesterolemie, hiper-uricemie, boli coronariene, hipertensiune! Este foarte sensibilă la dietă (slăbesc repede).

Obezitatea ginoida (hiperplazică). Apare frecvent la femei datorită activității ovariene, hormonii estrogeni determinând depunerea grăsimii în partea inferioară a corpului (şolduri, coapse, gambe). Masa adipoasă e

mare, fără să fie asociată cu hiperfagie (de obicei cantitatea de mâncare consumată este scăzută), dar există preferințe pentru produsele care îngraşă (dulciuri). Complicațiile care apar sunt minore (varice, dureri articulare), **însă este o formă de obezitate rezistentă la tratamentul dietetic şi care dă frecvent recidive** (femeile slăbesc greu şi se îngraşă repede). La menopauză secreția estrogenică scade şi creste cea de testosteron, prin urmare adipocitele din partea inferioară a corpului se golesc, iar cele din partea superioară se măresc: forma ginoidă se transformă în androidă.

Obezitatea la copii. Este cea mai periculoasă, deoarece determină hiperplazia (creşterea numărului celulelor adipoase) şi duce obligatoriu la adulți obezi. Apare prin polifagie (mâncat mult) în 99% din cazuri în familii polifage sau, în cazul mamelor anxioase ce supraalimentează copilul, "din prea multa dragoste". Alimentația copiilor, pe lângă faptul că este hipercalorică, conține şi cantități mari de dulciuri şi grăsimi şi se asociază cu activitate fizică redusă (de obicei copilul obez stă în casă la televizor sau calculator şi mănâncă încontinuu). Pubertatea nu rezolvă această problemă; aceşti copii vor deveni nişte adulți obezi, de aceea obezitatea infantilă trebuie tratată cu mare seriozitate, de cele mai multe ori fiind nevoie de educarea mamelor.

Obezitatea endocrină. Altă veste proastă doamnelor. Obezitatea nu e niciodată de origine endocrina! Lipsa de hormoni tiroidieni determină polifagie (creşterea apetitului) şi, indirect, obezitate! În concluzie, din apă şi aer nu se îngraşă nimeni!

Obezităţi circumstanţiale. Sunt acumulările de grăsime care apar indirect, ca urmare a unor factori externi ce schimbă stilul de viaţă: căsătorie, schimbare de domiciliu, oprirea sportului sau fumatului, munca de noapte, mese la restaurant, pensionare, imobilizări prelungite, etc. De obicei este temporară, lucrurile reintrând în normal odată cu adaptarea la noua viaţă. Se descrie şi o obezitate paradoxală, exclusiv la femei, cu o creştere în greutate de 3-4 kilograme înainte de menstruaţie, care dispare în câteva zile printr-o diureză crescută. De asemenea, stresul extrem la persoanele labile emoţional poate duce la o creştere în greutate spectaculoasă (5-10 kilograme într-o lună) fără a exista un aport alimentar exagerat.

Tratamentul dietetic este singurul care dă rezultate, însă, din păcate, acesta trebuie respectat toată viaţa. Obezitatea este o boală cronică cu şanse de vindecare extrem de mici, pentru că:

- majoritatea obezilor nu sunt interesaţi de dietă
- printre cei interesaţi majoritatea nu se angajează într-un program terapeutic serios
- printre cei ce se angajează, majoritatea nu reuşesc să-l respecte, deci nu slăbesc
- dintre cei ce slăbesc, majoritatea se reîngraşă

Din 100 de obezi, după regimul alimentar:

- 6 % nu slăbesc
- 30 % renunţă pe parcurs
- 55 % ating greutatea dorită, dar după 1-7 ani, 33 % se reîngraşă şi mai mult, iar 22 % se îngraşă doar cu câteva kilograme şi fac eforturi să menţină dieta.
- 6 % slăbesc şi se menţin prin dietă atentă
- DOAR 3 % rămân slabi fără nici un efort.

TRIST, NU-I AŞA?

Dar acum haideţi să vorbim şi despre tulburările de comportament alimentar! Din păcate, pentru multe persoane noţiunea de dietă, control al greutăţii sau cunoştinţe aprofundate despre o alimentaţie sănătoasă şi echilibrată se înscrie la capitolul „mofturi şi fiţe". Pentru cei norocoşi, care mănâncă tot ce poftesc şi nu au nici o problemă aceste preocupări pot fi lipsite de importanţă, însă majoritatea trebuie să ţină cont că „lucrurile bune în viaţă sunt fie ilegale, fie imorale, fie îngraşă şi, dacă nu îngraşă pot „dăuna grav sănătăţii".

Prin urmare, fie gras, fie slab, oricine trebuie să cunoască principiile de bază ale unei alimentaţii sănătoase, mai ales în zilele noastre, când la fiecare colţ pândeşte câte o ispită frumos ambalată, iar mişcarea şi sportul sunt pe cale de dispariţie. Şi, atenţie mai ales la reversul medaliei, grija obsesivă acordată felului în care arătăm, alături de folosirea exagerată a dietelor, poate duce la tulburări grave de comportament alimentar, unele din ele incurabile. Pentru că panta amăgitoare a curelor de slăbire este extrem de lină şi, pe nesimţite, ne putem trezi într-un vârtej ameţitor din care nu mai putem ieşi: a ţine dietă nu e un mod de viaţă, rezultatul obţinut prima dată nu se repetă la nesfârşit şi, câteodată, la capătul drumului ne aşteaptă depresia, obezitatea şi renunţarea la luptă.

Greutatea normală şi sănătoasă se menţin cu efort zilnic şi, de cele mai multe ori, sunt dificil de păstrat, dar asta nu ne dă dreptul de a renunţa la luptă. Pentru că fiecare zi este o

luptă cu tentațiile, poftele, lenea, lipsa de chef, tristețea, singurătatea şi mi-ar plăcea să cred că aveți toate armele necesare pentru a ieşi învingători.

Cuvântul „dietă" reprezintă înlocuirea mecanismului de reglare internă al aportului alimentar (în funcție de senzația de foame) cu un proces restrictiv programat cognitiv (mental). În momentul în care dieta devine un mod de viață, semnalele interne ale organismului nostru îşi pierd semnificația şi nu mai pot fi recunoscute, astfel încât alimentația se bazează exclusiv pe „cât" şi „cum" ne dăm voie singuri să mâncăm, autocontrolul fiind în acest moment indispensabil şi stilul nostru de viață căpătând nume de „dietă cronică".

Iată câteva din trăsăturile principale ale „dietei cronice" pe care le puteți regăsi probabil printre obiceiurile voastre:

- aportul alimentar nu mai este reglat fiziologic, ci cognitiv, voluntar
- există numeroşi factori care duc imediat la încălcarea dietei: stres emoțional sau proastă dispoziție, imagini publicitare sau evenimente asociate cu mese festive
- împărțirea alimentelor în 2 categorii şi consumul lor ca atare: alimente permise şi alimente ce induc senzația de vină
- menținerea unei greutăți uşor superioare celei dorite, deoarece perioadele de dietă strictă alternează frecvent cu perioade de supraalimentare
- există fenomenul de contro-reglare: în situația în care apare o abatere de la dietă, în loc ca masa următoare să fie redusă cantitativ se produce o dezinhibare a apetitului şi se mănâncă mai mult, mai ales din alimentele „interzise".

Persoanele care țin „dietă cronică" sunt în general femei (raport femei/bărbați = 10/1),

cu reacții extreme, atât pozitive, cât şi negative la stimuli emoționali, cu respect de sine redus, nesigure pe ele însele şi pe capacitățile lor. În concluzie, pe un teren cu labilitate şi vulnerabilitate crescute la factori sociali şi de mediu, dieta produce o exacerbare a tuturor acestor deficite psihologice şi poate precipita apariția chiar a tulburărilor de comportament alimentar (anorexie, bulimie, etc).

Atenție: dieta nu duce obligatoriu la apariția lor, dacă nu există o predispoziție specială pentru asta.

Tulburările de comportament alimentar reprezintă instalarea unui dezechilibru persistent al alimentației, care duce la un dezechilibru în consumul şi absorbția alimentelor cu efect profund asupra stării de sănătate fizică şi psihică a individului.

1. Anorexia nervoasă este caracterizată prin:

- refuzul obsesiv de a menține sau depăşi greutatea minimă normală pentru vârstă şi sex (de obicei aceste persoane au cu 3-5 kg sub greutatea ideală)
- frica morbidă de a creşte în greutate sau de a deveni gras
- perturbarea imaginii corpului (autoevaluare defectuoasă, negarea gravității slăbitului excesiv)
- amenoree la femei (absența a trei cicluri menstruale consecutiv).

Există 2 tipuri specifice de anorexie:

- tipul restrictiv: dieta strictă, permanentă
- tipul bulimic: perioade repetate de „îndopare" urmate de metode de „golire" (vomă, laxative, diuretice).

2. Bulimia nervoasă este caracterizată prin:

- episoade repetate de „îndopare", adică consumul într-o perioadă scurtă de timp

(sub 2 ore) a unei cantități de alimente pe care un om normal nu o poate mânca, asociat cu senzația de pierdere a controlului (nu se pot opri din mâncat, nu pot controla ce şi cât mănâncă)

- obiceiuri defectuoase ce apar compensator pentru a evita creşterea în greutate: inducerea vomei, consumul de laxative şi diuretice, post negru, exercițiu fizic extrem.
- prezența episoadelor de „îndopare" şi de „golire" minim de 2 ori/săptămână şi minim 3 luni la rând.
- autoevaluare influențată de greutate şi aspect fizic.

Există 2 forme specifice de bulimie: una în care se apelează la metodele de „golire" (vomă, laxative), iar cealaltă în care episoadele bulimice sunt urmate de alte obiceiuri (post negru, sport).

3. Formeatipice aletulburărilordecomportament alimentar: „binge eating disorder" adică indivizi care prezintă episoade repetate de „îndopare" fără a apela la măsurile compensatorii de menținere a greutății, ce apar la bulimici. Persoanele cu acest tip de tulburare de comportament sunt de obicei supraponderale sau chiar obeze şi:

- mănâncă mult mai repede decât normal, până simt că pleznesc
- mănâncă enorm din punct de vedere al cantității, fără a avea senzație de foame
- mănâncă singuri, pentru că le este ruşine
- se simt dezgustați de ei înşişi, depresivi sau foarte vinovați după episodul respectiv.

Pentru a fi considerate o tulburare de comportament alimentar episoadele de „îndopare" trebuie să apară de minim de 2 ori/săptămână pe o perioadă de 6 luni.

În concluzie, tulburările de comportament alimentar reprezintă o perturbare a obiceiurilor alimentare şi, consecutiv, a senzațiilor de foame şi sațietate şi sunt caracterizate de o preocupare excesivă pentru „grăsime", de aceea pot fi denumite mai degrabă „tulburări de dietă". Ele apar la persoanele tinere, de obicei de sex feminin şi țin de sfera psihiatrică, de aceea trebuiesc tratate cu atenție şi seriozitate, prognosticul fiind de multe ori rezervat (18 % din cazurile de anorexie se soldează cu deces).

Tratamentul este complex şi de lungă durată (1-3 ani) şi cuprinde:

- psihoeducația, adică aprovizionarea pacientului cu informații despre boală şi metodele de vindecare, cu scopul de a determina schimbări în atitudinea şi comportamentul acestuia
- educația nutrițională, care are ca obiectiv atingerea şi menținerea unui status nutrițional corespunzător, cu răspuns la foame şi sațietate şi atitudine normală față de alimente
- psihoterapia – terapia cognitiv-comportamentală trebuie să dureze minim 1-2 ani, cu 1 şedință/săptămână. Succesul tratamentului este în proporție de 40 %, iar cel mai mare pericol îl constituie recăderile (apariția simptomelor după 2-3 ani de la aşa-zisa vindecare).

Echilibrul nostru fizic şi emoțional este fragil şi orice joacă „de-a slăbitul" poate avea consecințe grave. Prin urmare, doamnelor, uitați de dietele drastice care vă promit luna de pe cer, pentru că repetate în mod haotic s-ar putea să vă aducă brusc cu picioarele pe pământ la o realitate care să nu fie tocmai roz.

CUPRINS

Capitolul I
Ciocolată pe pâine. Despre glucide 5

Capitolul II
Ce e gras... îngraşă. Despre lipide 15

Capitolul III
Aripioară sau picior? Despre proteine 25

Capitolul IV
Mici, dar esențiale. Despre vitamine 35

Capitolul V
Tot mici şi tot esențiale. Despre minerale 45

Capitolul VI
"Light" sau "Diet" 57

Capitolul VII
Să vorbim despre diete... 65

Capitolul VIII
Mici secrete ale siluetei ideale 73

Capitolul IX
Orice, dar cu măsură! 87

Capitolul X
Totuşi, vreți dietă! Serviți-vă 95

Capitolul XI
Memo - List 105

Capitolul XII
Atenție! Vine Paştele! 115

Capitolul XIII
Atenție! Vine Crăciunul! 123

Capitolul XIV
Dietă şi sport 129

Capitolul XV
Chirurgia pentru slăbit 139

Capitolul XVI
Bebeluşul nu-i o scuză! Sfaturi alimentare pentru gravide 149

Capitolul XVII
Gras, frumos şi sănătos. Alimentația copiilor ... 159

Capitolul XVIII
Cu greutatea nu-i de glumit!!! 169